چاپی دووەم

د. دەیڤد لیبەرمان

# دەروونزانی قەناعەت پێکردن

## چۆن وا لە کەسێک دەکەیت هەرچییەک کە دەتەوێ بیکات



2012

لە ئینگلیزییەوە:
بەرهەم ناودەشتی

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ٣٤٩



ناسنامەی کتێب

دەروونزانی قەناعەت پێکردن

ئامادەکردن: د. دەیڤد لیبەرمان

وەرگێڕانی: بەرهەم ناودەشتی

بابەت: دەروونزانی

نەخشەسازی ناوەوە: فواد کەوڵۆسی

دیزایینی بەرگ: فواد کەوڵۆسی

تیراژ: ١٠٠٠

نۆبەت و ساڵی چاپ: دووەم، ٢٠١٢

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

ناونیشان

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

# ناوەرۆك

## بەشی چوارەم



## بەشی پێنجەم

# پێشەکی

ئایا بێ تاقەت بوویت لەوەی کە ئیستیغلال بکرێیت و بەکاربهێنرێیت؟ ئایا هەندێ جار هەست بەوە دەکەیت کە گوێت لێ ناگیردرێت و بایی ئەوەندە رێزت لێ ناگیردرێت و هاوکاری ناکرێیت کە قابیلیت؟ ئەگەر تاکو ئێستا ویستووتە توانای ئەوە بەدەست بهێنیت کە کۆنترۆڵی هەموو گفتوگۆ و بارودۆخێك بکەیت، ئەوا ئێستا ئەو توانایەت بەدەست هێناوە. بۆچی رێگە بەوانیتر بدەیت لە ژیاندا ئاراستەت بکەن لەکاتێکدا کە تۆ دەتوانیت ئەو رازە سایکۆلۆژییە گەورانە بەکاربهێنیت کە بەهۆیانەوە شتەکان بە کەیفی تۆ هەڵبسورێن...وا لە هەرکەسێك بکەیت هەر شتێك کە بتەوێ بیکات...و جارێکی تر هەست بە بێ دەسەڵاتی نەکەیتەوە !

لێرەدا دەچیتە ناو جیهانێکەوە کە تیایدا سایکۆلۆژیا زاڵە، هۆنینەوەی فێڵ، گۆڕینی ئەقڵی کەسێك یان گۆڕینی بارودۆخەکان کورت دەکرێنەوە بۆ یاسایەکی ئاسان بۆ پیادە کردن– واتە زنجیرەیەك تەکنیك و تاکتیکی ئاسان.

تۆ دەتوانیت تەواوترین و پێشکەوتووترین ستراتیژی سایکۆلۆژی بەکاربهێنیت بۆ گۆڕینی ئەقڵت بۆ گەورەترین چەکت. لە هەمووی خۆشتر، نابێت وەها بزانیت کە ئێمە باسی ئەو فێڵانە دەکەین کە هەندێ جار کاریگەرییان لەسەر هەندێ کەس هەیە. ئەم کتێبە تەنیا ئەو تاکتیکە سایکۆلۆژییە دیاریکراوانە لەخۆ دەگرێت کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆییەوە دەکەن کە وات لێدەکەن لە هەر کەسێك، لە هەر شوێنێك و لە هەر کاتێکدا، زیتەڵتر، هۆشیارتر و لێهاتووتر بیت. ئەمانە تاکتیکی زیرەکانەن لەسەر بنەمای پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو و دەکرێ لە هەر بارودۆخێکدا پیادە بکرێن.

وێنای ئەوە بکە کە ژیان چەندە ئاسان دەبێت کە بتوانی پێشبینی و کۆنترۆڵی دەرەنجامی هەر رووبەڕووبوونەوەیەک بکەیت و لەبری چاوەڕێی ئەوە بیت کە بزانیت چی روو دەدات، تۆ تاکتیکە سایکۆلۆژییە خێرا و کاریگەرە سەلمێنراوەکانت پیادە کردووە بۆ بەدەستهێنانی هەماهەنگیی تەواو لە هەموو خەڵکی و لە هەر بارودۆخێکدا بێت.

ئایا تاوەکو ئێستا داوای یارمەتیت لە کەسێک کردووە کە ئەویش بە خۆشحاڵییەوە وەڵامی دابیتەوە؟ یان رەنگە ویستبێتت بۆچوونێکی سەرەتایی کاریگەر لەسەر خۆت لای یەکێک دروست بکەیت و ئەمە بە تەواوی سەری گرتبێت؟ بیر لەوە دەکەیتەوە ئاخۆ ئەمە بەخت بووە، میزاجی کەسەکە بووە، یان بارودۆخەکە- ئەمە ئەو کاتەیە کە بە شێوەیەکی واقیعی ئەو پرەنسیپانەت پیادە کردووە کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆڤەوە دەکەن تەنانەت بێ ئەوەی بشزانیت. بۆ زانیاریت، تۆ دەتوانیت ئەم کاردانەوانە بە شێوەیەکی رێک و پێک لە هەر کاتێکدا و لەگەڵ هەرکەسێکدا کە بتەوێ دووقات زیاد بکەیت.

بۆئەوەی بۆت ئاسان بکەم کە فێر بیت چۆن ئەم نهێنییە سایکۆلۆژییانە پیادە بکەیت، کتێبەکەم دابەش کردووە بۆ چل بەندی بچوک، هەر یەک لەم بەندانە تەحەکوم بە بارودۆخی جیا جیای ژیانی واقعییەوە دەکات. لە هەمووشی باشتر ئەوەیە کە، کاتێک تۆ بەم پرەنسیپە سایکۆلۆژییانە ئاشنا بوویت، ئەوا بۆت دەردەکەوێت کە دەتوانیت تەکنیکەکان بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی هەر کاتێک کە بتەوێ و لە هەر بارودۆخێکدا کە خۆتت تیا بینییەوە، سەرکەوتوو بیت.

ئامادەبە بۆئەوەی ژیان ئاسان بکەیت و شتەکان بە ئارەزووی تۆ هەڵسوڕێن: کاتێک تۆ ...وا لە هەر کەسێک دەکەیت هەرچییەک کە بتەوێ بیکات...و هەرگیز هەست بە بێ دەسەڵاتی ناکەیتەوە!

# بەشی یەکەم

## وا لە هەرکەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت، خۆشی بوێیت، یان تەنیا وا هەست بکات کە کەسێکی گەورەیت!

لێرەدا تۆ ئەو فاکتەرە سایکۆلۆژییانە ئەدۆزیتەوە کە کار دەکەنە سەر ئاستی بایەخدان بە تۆ لەلایەن خەڵکەوە. بۆت دەردەکەوێت کە چەندە ئاسانە وا لە هەر کەسێك بکەیت کە حەزی پێت بێت (یان رقی لێت بێت). بە پیادەکردنی ستراتیژییەکی ئاسان کە پەیوەندی بە سروشتی مرۆڤەوە هەیە، تۆ دەتوانیت متمانە، هاورێیەتی و پەیوەندیی درێژخایەن بەوپەری ئاسانییەوە دروست بکەیت. بێگومان ئەمانە ریگاگەلێك نین بۆ ئیستیغلال کردنی خەڵك بۆئەوەی کەیفیان پێت بێت. بەڵکو، تۆ ئەو پرەنسیپ و شێوازانە پیادە دەکەیت کە دەبنە هۆی هاتنەکایەی کیمیایەکی سروشتی.

لێرەدا پرسیاری روون ئەوەیە کە: "بۆچی من پێویستم بەم تەکنیکانە هەیە لەکاتێکدا کە هەموو ئەوەی کە دەیکەم بریتییە لە هێنانەکایەی کیمیایەکی سروشتی؟ ئایا لەگەڵ ئەقڵدا کۆك نیە ئەگەر ئەو شتەی لەوێ بێت لەوێیە و ئەگەر لەوێ نەبێت ئەوا لەوێ نیە؟" هەرچەندە ئەمە وەها دیارە، لە خوارەوە روونی دەکەینەوە کە بۆچی وەڵامەکە نەخێرە.

لە سروشتی ئێمەدایە وەکو مرۆڤ کە سۆراخی لایەنگیری بکەین، هاوڕێ پەیدا بکەین و بایەخ بەوانیتر بدەین. بەڵام دەشێت هەندێ جار بۆ کەسێک قورس بێت کە خودی راستەقینەی خۆی و هەستەکانی دەربخات. زۆربەی خەڵکی خوازیاری کەیف پێهاتن، خۆشەویستی و رایەڵبوونن لەگەڵ ئەوانیتردا، بەڵام دەترسن. شتگەلێک دێنە رێگەی ئارەزوویان، شتی وەکو ترس لە رەفزکردنەوە، هەستیاری، خۆپەرستی و ئیرەیی تەنیا بڕێکی کەمی هەست و بیروباوەڕە جیاجیاکانن کە ناهێڵن لەوانیتر نزیک بکەوینەوە و پەیوەندییان لەگەڵ دروست بکەین. لە رێگەی ئەم تەکنیکە سایکۆلۆژییانەوە دەتوانیت کاریگەری دروست بکەیت بۆدەرکەوتنی دۆخی سروشتی کەسێک. ئێمە هەست بە خۆشی دەکەین کاتێک دەبەخشین، خۆشەویستی دەکەین و یارمەتی ئەخەینە ڕوو. ئەمە بریتی نیە لە فشار خستنەسەر مێشکی کەسێک بۆئەوەی داوای بێ چەند و چونی تۆ جێ بەجێ بکات، بەڵکو بریتییە لەوەی کە هەستە شاراوەکانی کەسێک دەربخەیت.

لەم بەشەدا، دەپرژێینە سەر ئاستی جیاجیای پەیوەندییە نێوانە کەسییەکان. هەرچەندە لە ناوەرۆکی هەموو پەیوەندییەکدا کەیف پێهاتنێکی دوولایەنە هەیە، هیچ کەسێک (بۆ هیچ کاتێک) بەلای یەکێکدا بەکێش نابێت کە خۆشی ناوێ یان رێزی ناگرێت. بۆیە ئەو تاکتیکانەی خوارەوە، لەکاتێکدا کە کراونەتە چەند ستراتیژێکی جیاجیا، پێویستە و دەکرێ پێکەوە بەکاربهێنرێن. لە هەمووی گرنگتر، بەندی یەکەم (وا لە کەسێک بکە کە کەیفی پێت بێت..هەموو کاتێک) بناغەیە نەک تەنیا بۆ ئەم بەشە، بەڵکو بۆ چەند بەندێکی تری سەرتاسەری کتێبەکەش. ئێمە دوایی باس لە گرنگیی ئەمە دەکەین.

# (١)

## وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت..هەموو کاتێك

ئەو رەگەز و پێکهاتە ئاڵۆزانە چین کە هەستی دۆستایەتی و کەیف پێهاتن لە کەسێکدا دەهێننە کایەوە؟ تەنیا لە خولەکێکدا بۆت دەردەکەوێت کە بە هیچ شێوەیەك ئاڵۆز نین. لە راستیدا دەکرێ بۆ یاسایەك کورت بکرێتەوە کە یارمەتیت دەدات کیمیایەکی سروشتی لەگەڵ هەر کەسێکدا بهێنیتە کایەوە.

راستییەکەی ئەوەیە کە ئێمە رێك لەسەر بنەمای چەند پرۆسەیەکی زیاتر نائاگایانە یەکێمان حەز یان رق لێیە. ئەمە بە رێکەوت روو نادات. بەلام بە حوکمی ئەوەی کە ئێمە لەو پرۆسانە بە ئاگا نین، وا دەردەکەوێت کە بێ هۆکار روو بدەن. ئەمەی خوارەوە لیستێکی تەواو و قسەکردنە لەسەر ئەو نۆ دیاردە و یاسا سایکۆلۆژییانەی دەبنەهۆی کاریگەری خستنەسەر و تەنانەت گۆڕینی ئەوەی کە ئێمە لەبارەی یەکێکەوە بیری لێ دەکەینەوە بۆئەوەی بتوانیت هەر کەسێکت ویست کەیفی پێت بێت.

بیریشت نەچێ، ئەو توێژینەوەیە پیشانی دەدات کە کەیفهاتنمان بە کەسێك دەتوانێ کار بکاتە سەر ئەمەی کە پێمان وایە ئەو چەند سەرنجراکێشە و ئەمەی کە کەیفێکی زیاترمان بەو کەسە بێت کە بە سەرنجراکێشی دەزانین.

بۆیە ئەم بەندە و ئەوەی بەدوایدا دێت هاوشانی یەکترن و دەکرێ وەکو ستراتیژییەکی تەواو مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێ.

## ١- یاسای رایەڵبوونەوە

بە درێژایی کتێبەکە، یاسای پەیوەندیکردن قسە و باسێکی وردی لەسەر کراوە. بەڵام لێرەدا تەنیا باسی بەکارهێنانێکی دیاریکراوی دەکەین. بە کورتی، لە رێگەی هاوتاکردنی خۆت لەگەڵ بزوێنەرێکی خۆشیدا، کەسێکی تر تۆ بەو هەستە رایەڵ دەکاتەوە. توێژینەوەکان دەریدەخەن کە بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خەریکی پلاندانان بیت بۆ رۆژانی پشوت، ئەوا تۆ ئەو هەستە خۆشانەت رایەڵ دەکەیتەوە بە هەر کەسێك کە لەو کاتەدا لای تۆوە بووە و تۆ دواتر ئەو کەسەت زیاتر خۆش دەوێت. بە پێچەوانەشەوە، توێژینەوەکە دەریدەخات کە، کاتێك تۆ ئازاری گەدەت هەیە، ئەوانەی دەوروبەرت دەبنە قوربانیی نائاگایانەی بارودۆخەکە و تۆ کەمتر کەیفت پێیان دێت. هەڵبەت مەسەلەی کەیف پێهاتن زۆر زیاتر هەڵدەگرێت لەوەی تەنیا هاوتاکردنی بزوێنەرێکی خۆش بێت لەگەڵ کەسێکدا، بەڵام دەتوانێ هەستی بەهێز، باش یان خراپ، لە بەرانبەر تۆدا بەرهەم بهێنێت.

بۆیە ئەگەر دەتەوێ کەسێك کەیفی پێت بێت، ئەو کاتە هەوڵ بدە قسەی لەگەڵدا بکەیت کە میزاجی باشە یان دڵی لەبارەی شتێکەوە خۆشە. ئەم هەستانە لەنگەر دەگرن و بە تۆوە رایەڵ دەبنەوە و پاشان ئەم کەسە هەستی پۆزەتیڤی لە بەرانبەر تۆدا دەبێت.

**هەندێ جار ئاسانە بزانیت ئاخۆ کەسێک میزاجی باشە، بەڵام ئەگەر دڵنیا نیت، بڕوانە ڕوخساری.**

✓ ئەگەر میزاجی باش بێت، ئەگەری هەیە کە بە خەندەیەکی تەولو و چاوی کراوە سڵاوت لێبکات. ئەگەر تەنیا بە خەندەیەکی بچوک "تەنیا لێوەکان" سڵاوت لێبکات– ئەوا ئەمە "خەندەیەکی ناچاریی مجامەلەیە" و زۆربەی کات کەسێک پیشان دەدات کە میزاجی باش نیە.

✓ پەیوەندیکردن لە ڕێگەی چاوەوە پیشاندەرێکی بەهێزی میزاجە. کاتێک ئێمە لە میزاجێکی باشداین، ئەوا پەیوەندییەکی زیاتر لە ڕێگەی چاوەوە بەرقەرار دەکەین. بە پێچەوانەشەوە، کاتێک لە میزاجێکی خراپداین، ئەوا سەیری خوارەوە دەکەین یان سەیری ئەو کەسە ناکەین کە قسەی لەگەڵدا دەکەین.

---

## ٢– دەرکەوتنی دووبارە

پەندە کۆنەکە "نزیکایەتی، سوکبوونی بەدواوەیە" بە شێوەیەکی گشتی پەسەندکراوە، بەڵام مایەی سەرنجە کە ڕاست نیە. لە واقیعدا ئەمە پێچەوانەیە. توێژینەوەیەکی بێ شومار دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە چەندەی زیاتر کارلێکت لەگەڵ کەسێکدا هەبێت، ئەوا زیاتر کەیفی پێت دێت.

بە گوێرەی قسەکانی مۆرلاند و زاجۆنک (١٩٨٢)، کەوتنەبەر هەر بزوێنەرێک بە شێوەی دووبارە– لەم حاڵەتەدا کەسێک– ستایش و کەیف پێهاتنێکی

زۆرتری لێ دەکەوێتەوە (ئەگەر کاردانەوەی یەکەم نێگەتیف نەبوو بێت). ئەمە بۆ هەموو شتێك راستە – کەس، شوێن، یان تەنانەت بەرهەمێکیش: دەرکەوتن چەندە زیاتر بێت، کاردانەوەکە ئەوەندە پۆزەتیڤترە. هەر بۆیە هەندێ جار کۆمپانیاکان تەنیا ریکلام بۆ وێنەی بەرهەمەکە یان ناوەکەی دەکەن بەبێ تایبەتمەندییەکی دیاریکراو یان سوودەکانی بەرهەمەکە. پێویستیان بەوە نیە پێمان بڵێن کە چەندە باشە، تەنیا بیرمان دەخەنەوە. دەرکەوتن، لە رێگەی بوون بە پێکهاتەیەکی روونی دووبارەبوونەوە، بە تەنیا دەتوانێ فرۆش یان رێژەی دەنگەکان زیاد بکات، هەربۆیە سیاسییەکان و ئەوانەی ریکلام دەکەن، ئەم دیاردەیە قۆرخ دەکەن. ئەم فاکتەرەی رەفتاری مرۆڤ ئەوەندە بەهێزە کە توێژینەوەکان پیشانی دەدەن پیتێکی ئەلفوبێ کە لە ناوی ئێمەدا دەردەکەوێت زۆر سەرنجڕاکێشترە لە پیتێك کە لە ناوی ئێمەدا نیە.

تەنیا لە رێگەی ئامادەیی زیاترەوە، بە شێوەیەکی واقیعی لە ناو ئەو کەسەدا "گەشە" دەکەیت. هەندێ جار ئێمە هەڵەی وەکو نهێنی ئامێزبوون، گۆشەگیر دیاربوون یان خۆ بەدوورگرتن لە کەسێك، ئەنجام دەدەین، بەڵام بەم شێوەیە رێژەی کارلێکمان لەگەڵ ئەوانیتردا کەم دەکەینەوە. توێژینەوەکان دەڵێن، ئێمە لەگەڵ ئەوانەدا دەبینە هاوڕێ، و زیاتر کەیفمان پێ دێن کە لە رووی جەستەییەوە لە ئێمە نزیکترن بەهۆی ئەم ئاستە زیادبووەی کارلێککردنەوە. (بیرتان نەچێت، پێویست ناکات بۆ یاسای کەم دەرکەوتن نیگەران بیت، مەگەر ئەوەی کە بتەوێ ئەو کەسە بەلای تۆدا بەکێش بێت/ چونکە بنەمای کەیف پێهاتن پەیڕەوی لە یاسایەکی جیاواز لە سەرنجڕاکێشان دەکات. لەم بەشەدا شتی زیاتر فێر دەبین لە بارەی ئەم یاسایەوە).

### ٣- سۆزی دوو لایەنە

توێژینەوەی بێ شومار ( و زیرەیی باو) جەختیان لەوە کردووەتەوە کە کەیفی زیاترمان بەوانە دێت کە کەیفیان پێمان دێت. کاتێک بۆمان دەردەکەوێت کە کەسێك زۆر بیرمان لێ دەکاتەوە، لە بەرانبەردا ئێمەش بە شێوەیەکی نائاگایانە کەیفێکی زیاترمان پێی دێت. بۆیە، تۆ دەبێ رێگە بە "کەسی ئامانج" بدەیت کە بزانێت کەیفت پێی دێ و رێزی لێ دەنێی، ئەگەر لە راستیدا وا بێت.

## خاڵی هێز

ئەی باشە ئەگەر لە راستیدا بە هیچ شێوەیەك کەیفی پێم نەیەت؟ مایەی سەرنجە کە توێژینەوەکان دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە، ئەگەر ئەو لە ئاقاری کەیف پێ نەهاتنت هاتە دەر و پەیتا پەیتا کەیفی پێت هات، ئەوا دواجار زیاتر لەوەی کە لە سەرەتاوە کەیفی پێت بهاتایە، کەیفی پێت دێت. بیرت نەچێ، ئەگەر تۆ پەیوەندییەکی گەورەت لەگەڵیدا نەبێت، بە گۆشەی ١٨٠ پلەی لە ناکاو ئەو کەسە مەکە بە باشترین هاوڕێی خۆت. توێژینەوەکان دەڵێن کەیف پێهاتنی پەیتا پەیتا، یەکجار زۆر کاریگەرترە لە بەشێوەی کتوپڕ بوون بە باشترین هاوڕێی یەکێك. بۆیە نیگەران مەبە و مەبە بە موعجیبی نمرە یەکی لەپڕی ئەو. بۆئەوەی یاسای سۆزی دوولایەنەی پەیتا پەیتا پیادە بکەیت، با بزانرێ کە سۆزت بەرانبەر ئەو کەسە هەیە.

### ٤- هاوشێوەییەکان

راست نیە کە دەوترێ دژیەکەکان بەرەو یەکتری بەکێش دەبن. لە راستیدا ئەو کەسانەمان زیاتر کەیف پێ دێت کە هاوشێوەی ئێمەن و هەمان حەز و

ئارەزووویان هەیە. لەوانەیە کەسێك سەرنجمان رابکێشێت کە جیاوازە لە ئێمە، بەلام ئەوە هاوشێوەیی و خاڵی هاوبەشە کە کەیفپێهاتنی دوولایەنە دروست دەکات. هاوشێوە سەرنجی هاوشێوە رادەکێشێت. کاتێك تۆ قسە لەگەڵ ئەو کەسە دەکەیت، باسی هەر شتێ بکە کە هەردووکتان حەزتان لێیەتی و تیایدا هاوبەشن. لە جەوهەردا، ئەو خەڵکەی کە بە بارودۆخی بگۆڕی ژیاندا تێدەپەڕن، پەیوەندییەکی گرنگ دروست دەکەن. بۆ نموونە، سەربازەکانی جەنگ، یان ئەوانەی کە لە گروپی پەیمانی برایانەدان زۆرجار دۆستایەتییەکی بەهێز دروست دەکەن. هەروەها ئەمە شێوازێکی پەیوەندیی بەهێزە تەنانەت ئەگەرچی ئەزموونەکە هاوبەشبوونی تیانەبێت بەڵکو بە شێوەیەکی هاوشێوە ئەزموون بکرێت. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە ئەو دوو کەسەی هەرگیز یەکتریان نەبینیووە بەلام بە هەمان ئەزموونی پێشوودا رەت بوون- جا ئەمە بردنەوەی یانسیب بێت یان نەخۆشی- دەتوانن دەسبتەجێ ببن بە هاورێ. ئەمە روانگەی "ئەو لە من تێدەگات"ە کە ئەم هەستە گەرم و گوڕانە بۆ یەکێکی تر بەرهەم دەهێنێت کە ئەزموونێکی هاوشێوەی هەبووە. هەمووشی پەیوەندی بەو راستییەوە هەیە کە دەمانەوێت ئەویتر لێمان تێبگات و لەوانەیە ئەم رووداوە بەهێزە یارمەتیدەر بووبێت بۆئەوەی کەسەکە ئەوەی لێ پێکبێت کە ئەمڕۆ هەیە، لەم رووەوە ئەو کەسەی تر "دەزانێت و تێدەگات" کە ئەو کێیە و چییە.

## ٥- چ هەستێکی لا دروست دەکەیت

ئەمەی کە کەسێك لە بەرانبەر تۆدا هەستی چۆنە، بەشێوەیەکی بەرچاو پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تۆ چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست دەکەیت. تۆ دەتوانیت تەواوی رۆژەکە لە هەوڵی ئەوەدا بەسەر ببەیت کە وای

لێبکەیت کەیفی پێت بێت و بیرکردنەوەیەکی باشی لەبارەتەوە هەبێ، بەڵام ئەوەی جیاوازییەکە دروست دەکات ئەوەیە کە تۆ چ هەستێکی لا دروست دەکەیت کاتێک لە نزیکتەوەیە. تا ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە کە چەند خۆشە لە نزیک کەسێکەوە بیت کە بەسۆز و گەرم و گوڕ و بە گفت و لفتە؟ بە پێچەوانەشەوە، تا ئێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کە چەند ناخۆشە پێنج خولەک لە نزیک کەسێکەوە بیت کە خەڵەل لە هەموو کەسێک و لە هەموو شتێکدا دەدۆزێتەوە؟ وا دەردەکەوێت کە ئەم کەسانە ژیان لە تۆدا نەهێڵن. بوون بەو کەسەی کە وا لە خەڵکی دەکات هەستێکی باشیان هەبێت یەکسانە بە کەیف هاتنیان بە تۆ.

٦- لێکتێگەیشتن

لێکتێگەیشتن متمانە دروست دەکات، ڕێگەت دەدا پردێکی سایکۆلۆجی لەگەڵ کەسێکدا بونیاد بنێیت. لەوانەیە گفتوگۆکە پۆزەتیڤتر و ئاسودەتر بێت ئەگەر دوو کەسەکە کۆک بن لەگەڵ یەکتریدا. هەروەکو چۆن ئێمە کەیفمان بە کەسێک دێت کە هەمان حەزی ئێمەی هەیە، بە هەمان شێوە نائاگایانە بەلای یەکێکدا بەکێش دەبین کە "وەکو ئێمە دیارە". ئەمە بەو مانایەیە کە کاتێک یەکێک هەمان ئەو نیشانانەی ئێمەی لێ دەردەکەوێت، یان ئەو وشە و رستانەی ئێمە بەکاردەهێنێتەوە، ئەوا دەچێتە دڵمانەوە. شتی زیاتر لە بارەی دروستکردنی بەهرەی لێکتێگەیشتنەوە بە درێژایی کتێبەکە باس کراوە. لە ئێستادا، دوو خاڵی بەهێز بۆ بونیادنانی لێکتێگەیشتن بریتین لە :

- گونجاندنی شێوەی وەستان و جوڵەکان: بۆ نموونە، ئەگەر کەسێک دەستی خستبێتە ناو گیرفانیەوە، تۆش دەستت بخەرە ناو گیرفانتەوە. ئەگەر

ئارەزوویان هەیە. لەوانەیە کەسێک سەرنجمان رابکێشێت کە جیاوازە لە ئێمە، بەڵام ئەوە هاوشێوەیی و خاڵی هاوبەشە کە کەیفپێهاتنی دوولایەنە دروست دەکات. هاوشێوە سەرنجی هاوشێوە رادەکێشێت. کاتێک تۆ قسە لەگەڵ ئەو کەسە دەکەیت، باسی هەر شتێ بکە کە هەردووکتان حەزتان لێیەتی و تیایدا هاوبەشن. لە جەوهەردا، ئەو خەڵکەی کە بە بارودۆخی بگۆڕی ژیاندا تێدەپەڕن، پەیوەندییەکی گرنگ دروست دەکەن. بۆ نموونە، سەربازەکانی جەنگ، یان ئەوانەی کە لە گروپی پەیمانی برایانەدان زۆرجار دۆستایەتییەکی بەهێز دروست دەکەن. هەروەها ئەمە شێوازێکی پەیوەندیی بەهێزە تەنانەت ئەگەرچی ئەزموونەکە هاوبەشبوونی تیانەبێت بەڵکو بە شێوەیەکی هاوشێوە ئەزموون بکرێت. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە ئەو دوو کەسەی هەرگیز یەکتریان نەبینیووە بەڵام بە هەمان ئەزموونی پێشوودا رەت بوون– جا ئەمە بردنەوەی یانسیب بێت یان نەخۆشی– دەتوانن دەسبتەجێ ببن بە هاوڕێ. ئەمە روانگەی "ئەو لە من تێدەگات"ە کە ئەم هەستە گەرم و گوڕانە بۆ یەکێکی تر بەرهەم دەهێنێت کە ئەزموونێکی هاوشێوەی هەبووە. هەمووشی پەیوەندی بەو راستییەوە هەیە کە دەمانەوێت ئەویتر لێمان تێبگات و لەوانەیە ئەم رووداوە بەهێزە یارمەتیدەر بووبێت بۆئەوەی کەسەکە ئەوەی لێ پێکبێت کە ئەمڕۆ هەیە، لەم رووەوە ئەو کەسەی تر "دەزانێت و تێدەگات" کە ئەو کێیە و چییە.

## ٥– چ هەستێکی لا دروست دەکەیت

ئەمەی کە کەسێک لە بەرانبەر تۆدا هەستی چۆنە، بەشێوەیەکی بەرچاو پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تۆ چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست دەکەیت. تۆ دەتوانیت تەواوی رۆژەکە لە هەوڵی ئەوەدا بەسەر ببەیت کە وای

لێبکەیت کەیفی پێت بێت و بیرکردنەوەیەکی باشی لەبارەتەوە هەبێ، بەڵام ئەوەی جیاوازییەکە دروست دەکات ئەوەیە کە تۆ چ هەستێکی لا دروست دەکەیت کاتێک لە نزیکتەوەیە. تا ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە کە چەند خۆشە لە نزیک کەسێکەوە بیت کە بەسۆز و گەرم و گوڕ و بە گفت و لفتە؟ بە پێچەوانەشەوە، تا ئێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کە چەند ناخۆشە پێنج خولەک لە نزیک کەسێکەوە بیت کە خەڵەل لە هەموو کەسێک و لە هەموو شتێکدا دەدۆزێتەوە؟ وا دەردەکەوێت کە ئەم کەسانە ژیان لە تۆدا نەهێڵن. بوون بەو کەسەی کە وا لە خەڵکی دەکات هەستێکی باشیان هەبێت یەکسانە بە کەیف هاتنیان بە تۆ.

## ٦- لێکتێگەیشتن

لێکتێگەیشتن متمانە دروست دەکات، رێگەت دەدا پردێکی سایکۆلۆجی لەگەڵ کەسێکدا بونیاد بنێیت. لەوانەیە گفتوگۆکە پۆزەتیڤتر و ئاسودەتر بێت ئەگەر دوو کەسەکە کۆک بن لەگەڵ یەکتریدا. هەروەکو چۆن ئێمە کەیفمان بە کەسێک دێت کە هەمان حەزی ئێمەی هەیە، بە هەمان شێوە نائاگایانە بەلای یەکێکدا بەکێش دەبین کە "وەکو ئێمە دیارە". ئەمە بەو مانایەیە کە کاتێک یەکێک هەمان ئەو نیشانانەی ئێمەی لێ دەردەکەوێت، یان ئەو وشە و رستانەی ئێمە بەکاردەهێنێتەوە، ئەوا دەچێتە دڵمانەوە. شتی زیاتر لە بارەی دروستکردنی بەهرەی لێکتێگەیشتنەوە بە درێژایی کتێبەکە باس کراوە. لە ئێستادا، دوو خاڵی بەهێز بۆ بونیادنانی لێکتێگەیشتن بریتین لە :

- گونجاندنی شێوەی وەستان و جولەکان: بۆ نموونە، ئەگەر کەسێک دەستی خستبێتە ناو گیرفانیەوە، تۆش دەستت بخەرە ناو گیرفانتەوە. ئەگەر

بە دەست ئامارەیەك بكات، ئەوا تۆش پاش ساتێك و بەبێ ئەوەی روون بێت، بە شێوەیەكی هەڕەمەكی هەمان ئامارە پیشان بدەوە.

– گونجاندنی قسە: هەوڵ بدە ریتمی قسەكردنی لەگەڵدا بگونجێنیت. ئەگەر بە شێوازێكی خاو، هێور قسە دەكات، تۆش وا بكە. ئەگەر خێرا قسە دەكات، تۆش دەست بكە بە قسەكردن بە شێوازێكی زۆر خێراتر.

### ٧-یارمەتیدان

توێژینەوەكانی بواری سروشتی مرۆڤ دەریدەخەن كە خەڵكی پاش ئەوەی ئازاری یەكێك ئەدەن رقی زیاتریان لێی ئەبێت. تكایە تێبینی ئەوە بكە كە ئەموت ئازاری ئەوانە ئەدەین كە زیاتر رقمان لێیانە، هەرچەندە ئەمەش راستە. مەبەستم ئەوەیە كە، كاتێك ئازاری یەكێكیتر ئەدەین، چ بە رێكەوت یان مەبەست، بە شێوەیەكی نائاگایانە رقمان لێی هەڵئەستێت. ئەمە هەوڵێكە بۆ كەمكردنەوەی ناكۆكبوون. ( تیۆرەی ناكۆكبوونی ئیدراكی كە لێرەدا پیادە دەبێ، دەڵێت ئێمە هەست بە نیگەرانی دەكەین كاتێ شتێك دەكەین كە ناكۆكە لەگەڵ چۆنێتی بینینی خۆمان. بۆیە بۆ كەمكردنەوەی ململانێی ناخمان، كردارەكانمان بە ئەقڵانی دەكەین بۆ كۆك مانەوە لەگەڵ شێوازی خۆبینینمان) ئەو ململانێ ناوەكییەی كە دروستبووە ئەمەیە، "بۆچی ئەمەم لەگەڵ ئەو كەسەدا كرد؟" پاشان بە ئەقڵانی كردنەكە دەبێتە، "لەوانەیە لەبەرئەوە بێت كە لە راستیدا خۆشم ناوێت و شایستەی ئەوەیە. ئەگینا دەبوومە كەسێكی خراپ یان بێباك، ئەمەش ناكرێ وەها بێت". ئەمە پێچەوانەكەشی راستە كەسێكمان زیاتر خۆش دەوێت ئەگەر چاكەیەكی لەگەڵدا بكەین. ئەگەر چاكە

لەگەڵ کەسێکدا بکەین، ئەوا لەوانەیە هەستی پۆزەتیڤمان لە بەرانبەریدا بۆ دروست ببێت.

ئەگەر تۆ بتوانیت وای لێ بکەیت چاکەیەکی بچوکت لەگەڵدا بکات، ئەوا ئەمە هەستی گەرم و گوڕ و بەسۆز لە بەرانبەر تۆدا بەرهەم دەهێنێت.

زۆرجار لە هەوڵی ئەوەماندا کە وا لە یەکێك بکەین کەیفی پێمان بێت، هەڵەی ئەوە ئەنجام دەدەین کە چاکەی لەگەڵ دەکەین. لەکاتێکدا کە لەوانەیە ستایشی چاکەی تۆ بکات و پێی وابێت کە تۆ کەسێکی باشیت، ئەمە وای لێناکات زیاتر کەیفی پێت بێت، هەرچەندە رەنگە وا دەربکەویت کە زیاتر لەبەر دڵانیت. ئەوەی تۆ دەتەوێ ئەوەیە کە ئەو هەستی باشی لە بەرانبەر تۆدا بۆ دروست ببێت، نەك تەنیا ئەمەی کە پێی وابێت تۆ کەسێکی باشیت. ئەمەش بەوە مەیسەر دەبێت کە وا بکەیت چاکەیەکت لەگەڵدا بکات، نەك ئەمەی تۆ لەگەڵیدا بکەیت.

## ٨- ئەو تەنیا مرۆڤە

بینینی کەسێك لە حاڵەتی کردارێکی گەمژانە یان دەست و پێ سپیانەدا وای لێ دەکات تۆ زیاتر کەیفت پێی بێت. بە پێچەوانەی بیروباوەڕی باوەوە، پێرفێکتبوون و باوەڕبەخۆبوون، دەرەنجامێکی خوازراو نادەن بەدەستەوە- واتە بە دەگمەن دەبنەهۆی ئەوەی کە زیاتر کەیفیان پێت بێت و بە شێوازێکی پۆزەتیڤانە بیرت لێ بکەنەوە. کاتێك تۆ دەتەوێ وەکو کەسێکی خۆشەویست لێت بڕوانرێ، شتێکی موحریج ئەنجام بدە و بە خۆت پێبکەنە. هەوڵ مەدە وای

دەربخەیت کە هیچ رووی نەداوە. سوعبەتێکی خۆبچووککردنەوە شێوازێکی دانسقەیە بۆ ئەوەی بچیتە دڵی هەر کەسێکەوە.

کاتێک تۆ پیشانی ئەوانیتری ئەدەیت کە تۆ ئەوەندە خۆت بە جددی ناگریت، ئەمە وایان لێدەکات کە هەست بکەن لە تۆ نزیکترن و بیانەوێ لەلات بن." کەس چارەی فشەکەرێک یان یەکێکی ناوێت کە زۆر بە خۆی و روالەتی خۆیەوە سەرقاڵە بە جۆرێک کە وا دەریدەخات پێرفێکتە. ئێمە کەیفمان بەوانە دێت و بەلای ئەوانەدا بەکێش دەبین کە بەخۆیانەوە نانازن و خۆپەرست نین".

پیشاندانی ئەمەی کە تۆ دەتوانی بە خۆت پێبکەنی، بە شێوەیەکی بێ پایان دەتکاتە کەسێکی خۆشەویست. ئەمە زۆر جار پێچەوانەیە لەگەڵ ئەوەی کە پێمان وایە دەبێ ئەنجامی بدەین. لە هەوڵماندا بۆ دەرکەوتن وەکو کەسێکی "سارد" و "گرنگ"، ئەوانیتر وا لێمان تێ دەگەن کە خۆمان زۆر بە جددی وەرگرتووە و لەوانەیە ئەم دەرخستنەی "باوەڕبەخۆبوونی ساختە" تەواو نەشیاو بێت.

ئەم لایەنەی سروشتی مرۆڤ سەر لە زۆر کەس دەشێوێنێت، چونکە راستییەکەی ئەوەیە کە ئێمە کەیفمان بە خەڵکی باوەڕبەخۆ دێت و بەلای ئەوانەدا بەکێش دەبین کە متمانەیەکی زۆریان بە خۆیان هەیە. بەڵام دەزانین کە کەسێک کە باوەڕی بەخۆی هەیە هەست بە پێویستی ئەوە ناکات رێگە بە جیهان بدات بزانن چەندە کەسێکی گەورەیە، پێی وایە دەبێ جیهان خۆی بزانێت.

بۆیە کەسە لە خۆبایییە وشکەکە بە راستی کەسێکە کە لە ناوەوەدا هەست بە بچوکی دەکات و ئێمە ئەرجار بە شێوەیەکی غەریزی ساردین لە بەرانبەریاندا. ئەو کەسەی کە باوەڕبەخۆ و سەلامەتە، ئەو کەسەیە کە بەلایەوە ئاساییە بە

هەڵەکانی خۆی پێببکەنێت و لەوە ناترسێت بهێڵێت خەڵك بزانیّ کە ئەویش مرۆڤە. کەواتە تۆ بۆت دەرکەوت کە، ئەمانە لەگەڵ یەکدا ناکۆك نین. خۆ بەهەند وەرنەگرتن و بە ئاسایی وەرگرتنی هەڵە و کەموکوڕییەکانمان، پیشانی جیهانی دەدات کە ئێمە باوەڕمان بە خۆمان هەیە.

## ٩- تێڕوانینێکی پۆزەتیڤ

هەروەکو پێشتر وتمان، کەیفمان بەوانە دێت کە لە ئێمە دەچن. بەڵام حاڵەتێکی بەدەر لەم یاسایە هەیە. کەس نایەویّ لە دەوری کەسێکی تووڕە، میزاجی و ڕەشبین بێت. ئێمە هەموومان ئەوانەمان بەلاوە پەسەند و خۆشەویستە کە ڕوانگەیەکی شادمان و پۆزەتیڤیان لەبارەی ژیانەوە هەیە. بۆچی؟ چونکە ئەمە شتێکە کە هەموومان دەمانەوێت و بینینی ئەم ڕۆحە دڵپەسەندە لەوانیتردا وامان لێدەکات زیاتر کەیفمان پێیان بێت. لەوانەیە کەسێك بناسیت- یان کەسێك بیت- کە چارەی ئەوانەت نەویّ کە هەر لە خەو هەستان میزاجیان فولە و دەم بە خەندەن. لەگەڵ ئەوەشدا ڕاستی ئەمە، ئەوەیە کە تاوەکو ئاستێك لە ئاستەکان ئێمە بەرەو ئەو تێڕوانینە و ئەو کەسە بەکێش دەبین. بیر لەو کەسانەی ناو ژیانت بکەرەوە کە بە ڕاستی ناتوانیت تەحەمولیان بکەیت. لەوانەیە ئەوان هەمیشە لەسەر شتێك بۆڵەبۆڵیان بێت، بە کەسێك ئیزعاج بن، هەمیشە کەموکوڕی لە هەموو شتێکدا ببیننەوە. وەکو باوەڕبەخۆ بوون، تێڕوانینێکی پۆزەتیڤ بەرانبەر ژیان، یارمەتیدەر دەبێت بۆنەوەی بتکات بە مرۆڤێکی سەروو ئاسایی بۆ ڕاکێشانی خەڵك و چوونە ناو دڵی هەر کەسێکەوە.

بەڵام یەک دەقە بوەستە ! ئایا خەمبار کەیفی بە هاوتا نایەت؟ بەڵێ. خەڵکی خەمباریش حەز دەکەن لە دەوروبەری ئەوانە بن کە وەکو خۆیان لە ژیان بێزارن. بەڵام ئەم تایبەتمەندییە وایان لێ ناکات کە زیاتر کەیفیان بەم کەسانە بێت. کەسێک کە هەست بە بێزاری دەکات، حەزی لەوەیە کە بۆڵە بۆڵ و دەردەڵ لەگەڵ کەسێکی تری بێزار بکات، بەڵام هەر کاتێک کە میزاجی باش بوو، ئەوا دەستبەرداری کەسە بێزارکەرە ژەهراوییەکە دەبێت. سۆراخی ئاسودەیی لەگەڵ کەسێکدا دەکات کە وەکو ئەو هەستی پێ دەکات، بەڵام کاتێک چیتر ئەو هەستەی لا نەما، ئەوا دەستبەجێ لەو پەیوەندییە دەچێتە دەرەوە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە هەرگیز ( لانی کەم لەبەر خاتری هاوشێوەیی) کەیفی بەو کەسە نەهاتووە، تەنیا کەیفەی بە تێڕوانینی هاوبەش کردووە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەوەندەی دەتوانی لە دەوری کەسەکە بە، چونکە نزیکایەتی، کەیف پێهاتن بەرهەم دەهێنێت نەک سوکبوون !

+ کاتێک تۆ قسەی لەگەڵ دەکەیت، هەوڵ بدە کاتێک ئەمە بکەیت کە میزاجی باشە بۆ بەرقەرارکردنی یاسای رایەڵبوون. لەبارەی ئەو حەز و ئەزموونە هاوبەشانە بدوێ کە لەگەڵ یەکتریدا هەتانە و هەوڵ بدە زیاتر گوێ بگریت و کەمتر قسە بکەیت.

+ بۆ بەرقەرارکردنی یاسای سۆزی دوولایەنە، ئەگەر تۆ لەبەر شتێک ئەوت بەلاوە پەسەندە یان رێزی دەگری، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە دەزانێ.

+ ڕێگە بدە چاکەیەکی بچوکت لەگەڵدا بکات، بەڵام دڵنیا بەرەوە لەوەی کە ئەمە بەدەر لە دۆخی ناچارکردنە. ئەمە ئەنگێزەیەکی نائاگایانەی بۆ دروست دەکات کە زیاتر کەیفی پێت بێت.

+ لە ڕێگەی گونجاندنی ئاماژەکان، ریتمی قسەکردن و کردارە زارەکییەکان، پردێکی سایکۆلۆژی و لێکتێگەیشتن بونیاد بنێ.

+ ئێمە بەلای خەڵکی باوەڕبەخۆدا بەکێش دەبین. لە ڕێگەی توانینی بەخۆ پێکەنین و خۆ زۆر بەجددی وەرنەگرتن، باوەڕبەخۆبوونی خۆت نیشان بدە.

+ وای لێبکە هەستێکی باشی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست ببێت. کەسێکی بە گفت و لفت بە و لە ناخەوە گەرم گوڕ و بەڕێز بە.

+ تێڕوانینێکی دەروونیی پۆزەتیڤت هەبێ. ئێمە بەلای ئەو خەڵکانەدا بەکێش دەبین کە شادمان، پڕجۆش و خرۆش و دڵخۆشن بەرانبەر ژیان و زیندوون.

+ سەیری بەندی ٢ بکە، وا لە هەرکەسێك بکە کە بێ رادە تۆی بەلاوە سەرنجڕاکێش بێت، چونکە زیاتر کەیفمان بەوانە دێت کە بەلامانەوە سەرنجڕاکێشن- جا گرنگ نیە هەمان رەگەزە یان نا.

## (٢)

# وا لە هەرکەسێک بکە کە بێ ڕادە تۆی بەلاوە سەرنجڕاکێش بێت

لەکاتێکدا کە هەمووان ڕواڵەتی جەستەیی جیاوازیان هەیە، ئەم تاکتیکانە بە شێوەیەکی بەرچاو یارمەتیدەرتن بۆ زیادکردنی "سەرچاوەکانت" و لە زۆربەی کاتدا بۆ زاڵبوون بەسەر بیرۆکەی بنچینەیی کەسێک لەبارەی ئەوەی کە چ شتێکی بەلاوە سەرنجڕاکێشە. ئەمە چۆن دەکرێ؟ ئایا تا ئێستا ژوانت لەگەڵ یەکێکدا گرتووە کە تەنانەت هیچ شتێکی لە تۆوە نزیک نەبووە؟ ئەبێ بۆچی ئەمەت کردبێ؟ چونکە ئەو، ڕەنگە خۆیشی نەیزانیبێت، ئەم یاسایانەی پیادە کردووە، تۆش سەرنجی ڕاکێشاویت. ئەگەر دەتەوێ بەلای یەکێکدا بەکێش بیت، تەکنیکەکانی بەندی پێشوو بەکاربێنە و پاشان ڕوو بکەرە ئەم بەندە بۆ سەرکەوتنێکی زیاتر. توێژینەوەیەکی بێ شومار و هەروەها ژیانی واقیعیش پیشانمان دەدەن کە چەندەی زیاتر کەیفمان بە یەکێک بێت ئەوەندە بەلامانەوە سەرنجڕاکێشتر دەبێت. هەرچەندە ئەو تاکتیکانەی لە خوارەوە خراونەتەڕوو بۆ حەزی ڕۆمانسی دیزاین کراون، دەبێ بوترێ کە ئێمە بە دەگمەن یەکێک بە سەرنجڕاکێش دەبینین کە کەیفمان پێی نایەت. بۆیە، تاکتیکەکانی بەندی پێشوو بخەرە ناو پلانی یارییەکەت بۆئەوەی ستراتیژییەکی چڕوپڕی نەوەستێنراوت پێبدات.

## ١- جوڵانی هەست

ئەم تاکە تاکتیکە بەرپرسیارە لەوەی دەرفەتی خۆشەویستیی وەهات بۆ بێنێتە پێش کە تا ئێستا هیچ ستایلێکی قژ یان جل یان کاری موچە بەرز، ئەو کاریگەرییەیان نەبووبێ. ئەوە بناغەی رەفتاری مرۆڤە کە کاتێک جەستەمان هۆرمۆنی (ئەدرێنالین) بەرهەم دەهێنێت، زۆرجار هەستی بەکێش بوون بەرەو ئەوانەی لەوێن و ئارەزووی سێکسی دروست دەبێت. ئەدرێنالین کە لە هەر دۆخێکی جوڵاندا بەرهەم دێت- ترس، حەماسەت، راهێنان یان هەرشتێکی تر- هەستە سۆزییەکان دەهێنێتەکایەوە و توندیان دەکات. ( ئەمە دەریدەخات کە بەکێشبوون لە فۆرمێك لە فۆرمەکاندا و لە ئاستێك لە ئاستەکاندا دروست دەبێت).

هەر کاتێك کە کەسێك جوڵا، بۆ نموونە بە فیلمی ترسناك، شەمەنەفەری ئەکرۆباتیك، یان تەنانەت راهێنانی جەستەیی، بەشێکی جوڵانەکەی دەگوازرێتەوە بۆ هەر کەسێك کە لەگەڵیدایە. لە کرداردا، لێرەدا دۆخێکی گۆڕان هەیە کە تیایدا ئەو حەماسەی هەستی پێدەکات بە شێوەیەکی نائاگایانە دەبێتە ئارەزوویەکی سێکسی و وروژان. جارێکی تر کە کچ و کوڕێکت بینین کە لە رواڵەتدا گونجاو نەبوون، پرسیار بکە ئاخۆ لە کوێ چاویان بە یەکتری کەوتووە. وا هەڵدەکەوێت کە یەکتریان لە بارودۆخێکدا بینیبێت کە ئاستی جوڵان بەرز بووە...لەوانەیە لە هۆڵێکی وەرزشی بووبێت یان لە دۆخێکدا بووبێت کە یەکێکیان (ئەوەیان کە دڵگیرتر بووە) ترساوە، نیگەران بووە یان لە بەرانبەر شتێکدا حەماسەت گرتوویەتی.

## خاڵی هێز

کتومت لەبەر ئەو راستییەیە کە دەروونناسەکان پەیتا پەیتا زیاتر لە بەرانبەر شەپۆلی - لە یارییە ڤیدیۆییەکان، فیلمی سینەمایی و تەلەڤزیۆندا - سێکس و توندوتیژیی پەیوەندیداردا نیگەران دەبن. دەشێت هاوتایی ئەم بوو بزوێنەرە - بابەتی سێکسی و توندوتیژی - جوڵانی هاندراو رووەو توندوتیژی و ئارەزووە شەڕانگێزییەکان بەرهەم بهێنن لە رووبەرووبوونەوە سێکسییەکاندا.

### ٢- ستایلەکانی بە رێگادا رۆیشتن

زۆرجار گەنجان بە فاکتەری بەکێشبوونی جەستەیی دادەنرێن. بەڵام بۆ زانیاریت، مەرج نیە گەنج دیار بێت بەڵکو گەنجانە دەربکەویت. تەنانەت شتێکی بە رواڵەت سادەی وەکو شێوەی جەستە و شێوازی بەرێدا رۆیشتن، رۆڵێکی بەهێز دەبینێت لەوەدا کە تا چەند کەسێک بە گەنج دەزانین. بە دڵنیاییەوە ستایلەکانی رۆیشتن کاردەکەنە سەر بەکێشبوونی جەستەیی. خەڵکو دڵخوازانەتر کاردانەوەیان لە بەرانبەر ئەوانەدا هەیە کە ستایلی رۆیشتنیان گەنجانەتر دیارە لەوانەی کە پیرانە دیارە بە دەر لە رەگەز و تەمەنی راستەقینە. ج شتێک کتومت شێوەی جەستەی گەنجانە دیاری دەکات؟ کشۆکبوون. تێبینی منداڵێکی بچوک بکە و بزانە چەندە کشۆکە بە بەراورد بە کەسێک کە پیرە. یۆگا بە شێوەیەکی بەرچاو کشۆکیت زیاد دەکات و جیاوازییەکی دراماتیکی دەهێنێتە کایەوە لە تێکڕای شێوەی جەستەت، شێوازی رۆیشتنت و جوڵەی بینینی ئەوان بۆ ئاستی سەرنجراکێشیی تۆ.

## خاڵی هێز

ژمارەیەك تیۆرەی باو هەن لەمەڕ ئەوەی كە بۆچی ئێمە بەلای گەنجدا بەكێش دەبین. هەرە پەسندەكەیان دەڵێت ئەمە غەریزەی بایۆلۆژیی پێشینانمانە. ئەو ژنانەی تایبەتمەندیی گەنجانەیان هەیە، ئەگەری هەیە كە لە تەمەنی سكپڕبووندا بن- كە حاڵەتێكی خوازراوە بەلای پیاوانەوە. ئەو پیاوانەی كە گەنجن، لەلایەن ژنانەوە بەتواناتر و پڕ وزەتر دادەنرێن بۆ خۆیان و منداڵەكانیان.

### ٣- سەرنجدانە ناو چاوەكانی كەسێك

دەتزانی كە سەرنجدانە ناو چاوەكانی كەسێك دەتوانێ وا لە كەسەكە بكات كە بە راستی بكەوێتە داوی خۆشەویستی تۆوە؟ ئەمە ئەنجامگیریی ژمارەیەكی زۆری توێژینەوەكانە لەبارەی سەرنجڕاكێشی و خۆشەویستیی رۆمانسی. لە تاقیكردنەوەیەكی تایبەتدا، دوو غەریبەی رەگەز جیاواز داوایان لێكرا بۆ ماوەی دوو خولەك چاو ببڕنە چاوی یەكتری. ئەو توێژینەوەیە گەیشتە ئەو ئەنجامەی كە كرداری سادەی سەرنجدانە ناو چاوەكانی ئەویتر تەنیا بۆ ماوەی چەند خولەكێك، بەسە بۆ بەرهەمهێنانی هەستی سۆزداری بۆ یەكتری.

بۆ بەكارهێنانی ئەم تاكتیكە لە كاتی گفتوگۆكردن لەگەڵ ئەو كەسەدا، ئەو كاتەی كە قسەی لەگەڵ دەكەی و گوێی لێ دەگری، راستەوخۆ چاو ببڕە ناو چاوەكانی. زۆربەی كات ئێمە بە شێوەی گشتی روو دەكەینە روخساری كەسەكە یان لە كاتی گفتوگۆدا نیگامان پەرت دەبێت. لە كاتی قسەكردن

لەگەڵیدا، بە سەرنجدانە ناو چاوەکانی، ئەکەویتە ناو ئەم دیاردە سایکۆلۆجییەوە بەبێ ئەوەی روون بێت.

## ٤- یاسای بەراوردکردن و پەیوەندیدار بوون

کاتێک ئەتەوێ کەسێک بە سەرنجڕاکێش بتبینێت، باشترین رێگەچارەت ئەوەیە کە لە سەرەتادا چاوت بەو کەسە بکەوێت، چ لەلایەن خودی خۆتەوە، یان بە هاورێیەتی کەسێکی سەرنجڕاکێشی رەگەزەکەی تر. ئەمەش بەهۆی یاسای بەراورد و یاسای پەیوەندیدار بوون.

ئێمە زۆرجار بەهۆی خۆیەوە حوکم لەسەر کەسێک نادەین، بەڵکو بە بەراورد لەگەڵ کەسانیتر ئەمە دەکەین. ئەمەش ئەو کاتە دەگاتە ترۆپک کە بۆ یەکەم جار کەسێک دەناسین. ئێمە بە بەراوردکردن بە تایبەتمەندییە جەستەییەکانی ئەو کەسەی لەگەڵیدایە، تایبەتمەندییە جەستەییەکانی ئەو دەبینین و بیری لێ دەکەینەوە. توێژینەوەی زۆر هەبووە لەم بوارەدا، لەوانەش ئەو توێژینەوانەی کە دەڵێن، ئەو پیاوانەی بەم دواییانە چاویان بە مۆدێلەکانی جلوبەرگی مەلە کەوتووە، ژنانی تریان- تەنانەت هاوسەرەکانی خۆشیان- بە کەمتر سەرنجڕاکێش دەبینن.

لێرەدایە کە ئێمە زۆرجار گەورەترین هەڵە ئەنجام ئەدەین. بەر لەوەی کەسێک دەرفەتی ئەوەی هەبێت کە تۆی راستەقینە بناسێت و بکەوێتەژێر کاریگەری ئەم تاکتیکانەی ترەوە، جوانیی جەستەیی یەکەم شتە کە بەهۆیەوە حوکمت لەسەر دەدرێ. کەواتە ئەگەری سەرکەوتن بخەرە لای خۆتەوە. کاتێک دەتەوێ کەسێک کەیفی پێت بێت، ئەکەی، دووبارەی ئەکەمەوە، ئەکەی بکەویتە تەنیشت ئەوانەی( هی هەمان رەگەز) کە لە تۆ سەرنجڕاکێشترن.

کاتێک تۆ بەم کەسە ئاشنا دەبیت، بە شێوەیەکی گشتی تەنیا بۆ یەکەم جار، بە هەمان شێوە هەوڵ بدە لەگەڵ کەسی ناشیرینی هیچ کام لە رەگەزەکاندا نەبیت. ئەمەش لەبەر یاسای پەیوەندیدار بوون- کە تیایدا ئێمە گروپێک وەکو گشتێک دەبینین نەک تاکە تاک.

بۆیە، جارێکی تر، باشترین رێگەچارە ئەوەیە کە تەنیا خۆت بیت یان لەگەڵ کەسێکی سەرنجڕاکێشی رەگەزەکەی تر بیت. ئەمە بە هەمان شێوە دەرفەتی ئەوەت بۆ دەڕەخسێنێت کە تاکتیکەکانی ترت بەکار بهێنیت بەبێ پچڕان. (هۆکاری ئەوەی کە دەتوانیت لەگەڵ کەسێکی سەرنجڕاکێشی رەگەزەکەی تردا بیت؛ ئەوەیە کە یاسای پەیوەندیدار بوون پێش یاسای بەراوردکردن دەکەوێت کاتێک کە ئەندامانی گروپێک زیاتر جیاوازن لەوەی کە هاوشێوە بن. بە دەربڕینێکی تر، سەرنجڕاکێشییەکەت بەهۆی ئەو کەسەی کە لەگەڵتدایە زیاد دەبێت، چونکە ئێوە وەکو "یەکە"یەک دەبینرێن).

### ٥- قەدری خۆ زانین و بەکێشبوون

ئەمە تاکتیکێکە کە بەکاری دەهێنیت ئەو کاتەی کە جوانییەکەت سنووردارە، رێگەت پێدەدات تا لە سەرەتاوە زۆر لەوە سەرنجڕاکێشتر دیار بیت لەوەی بە پێچەوانەوە دەردەکەوتی.

توێژینەوەیەکی (ئێلاین والستەر هاتفیلد) پیشانیدا کە ژنێک کە بە پیاوێک ئاشنا دەکرێت، ئەگەر عزەت نەفسی بە شێوەیەکی کاتی بریندار ببوو بە بەراورد بە ژنێک کە عزەت نەفسی بریندار نەبووە، ئەوا پیاوەکە بە سەرنجڕاکێشتر دەیبینێت. ئەگەرچی تۆ ناتەوێ زیادەڕەوی بکەیت بەوەی وا لە یەکێک بکەیت هەستێکی خراپی بەرانبەر خۆی هەبێت، ئەگەر بەئاگا

بهاتیتایەتەوە کە بەم دواییە ڕەفزی وەرگرتووە، ئەوا بەلای ئەوەوە لە
سەرنجڕاکێشتر دەبوویت بە بەراورد بەو حاڵەتەی کە عزەت نەفسی لە ئاستێکی
بەرزدا بووایە. ئەمە ئەو یاسایەیە کە بەرپرسە لە (کاریگەریی پەرچەکردار) ی
بەهۆیەوە، کەسێك خێرا خۆی لە پەیوەندییەکدا دەبینێتەوە کە تازە بەکێ
کۆتایی پێ هێناوە، لەگەڵ کەسێکدا کە لە "هەلومەرجی ئاسایی"دا ژیانی
لەگەڵ نەدەگرت. ڕێگایەکی تر بۆ "خزانە ژێر ڕادارەکەوە" بریتییە لە نزیك
کەوتنەوە لێی کاتێك لەگەڵ خەڵکی سەرنجڕاکێشتردایە. توێژینەوەکان دەگەن
ئەو ئەنجامەی کە، کاتێك ئێمە لە دەوری ئەو کەسانەین کە پێمان وایە لە ئێمە
جوانترن، ئەوا باوەڕبەخۆبوونمان لەمەڕ خۆمان و ڕواڵەتمان کەمترە. جارێکی
تر، کاتێك عزەت نەفسمان بریندارە، ئەوا خەڵکی تر بە سەرنجڕاکێشتر
دەبینین.

کەواتە کاتێك کەسێك هەستێکی باشی نییە لە بارەی خۆیەوە، بە گفت و
لفت و دۆستانە بە لەگەڵیدا. وریاکردنەوەکە لێرەدا بۆ ئەو یاسایەی سروشتی
مرۆڤە کە دەڵێت خەڵکی ئەو شتانەیان دەوێ کە ناتوانن هەیانبێت و کەیفێکی
زیاتریان بەو شتانە دێت کە دەبێت ئیشی بۆ بکەن. بۆیە لە ڕێگەی ڕوون
نەبوونەوە، مەهێڵە ئەم یاسایە ئازارت بدات. بەسۆز و گرنگیپێدەر بە، بەڵام بە
ئاشکرا نا. ئەمە هەر لەم بەشەدا بە شێوەکی وردتر باس دەکرێ کاتێك
لەبارەی پەیوەندییەکان و زاڵبوون بەسەریاندا دەدوێین.

### ٦- کەیف پێهاتنی دوولایەنە

لە بەندەکەی پێشوو باسی ئەمەمان کرد، بەڵام لێرەشدا هاتووە، چونکە ئەم
یاسایە لە ئاستی ڕۆمانسیشدا کاریگەری لەسەرمان هەیە. توێژینەوەکان

دەریانخستووە کە، کاتێک بۆمان دەردەکەوێ یەکێک کە کەیفمان پێی دێت بە سەرنجڕاکێش لەقەڵەممان دەدات، ئەوا هەستی ڕۆمانسیمان تیادا دەبزوێنێت. جارێکی تر، نەک تەنیا کەیفمان بەوانە دێت کە کەیفیان پێمان دێت، بەڵکو بە هەمان شێوە ئەو کاتەی کە زانیمان بەلای ئێمەدا بەکێش بوون، بەلایاندا بەکێش دەبین. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە لایەنێکی جەوهەریی هەستە سۆزییەکان بریتییە لە هیوا. ئەگەر کەسەکەی تر بە هیچ شێوەیەک کەیفی پێت نەیەت، ئەوا لەوانەیە بەلاتەوە سەرنجڕاکێش بێت، بەڵام حەز و ئارەزوویەکی ڕاستەقینە و قووڵت بۆی نەبێت. هیوا ڕێگا بۆ هەستی ڕۆمانسیی قووڵ و بەهێزتر خۆش دەکات و کە بۆمان دەرکەوت کەسێک کەیفی پێمان دێت، هیوای ئەوەمان پێدەدات کە پەیوەندی مومکینە و هەستەکانمان لەبەرانبەریدا قووڵ دەکاتەوە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ لەو شوێنە شتێک لەگەڵ ئەو کەسە ئەنجام بدە کە تیایدا ئاستی جوڵانی هەستی بەرزە.

+ چۆنێتیی گەنجانە بینین، سەرنجڕاکێشی زیاد دەکات. شێوەی جەستەت و ستایڵی ڕۆیشتنت بە شێوەیەکی بەرچاو کاردەکەنە سەر ئەمەی کە چەندە گەنج دەردەکەویت.

+ ئەوانیتر لەو کاتانەدا بە سەرنجڕاکێشتر دەبینین کە هەست بە باوەڕبەخۆبوونێکی کەمتر دەکەین لەبارەی خۆمانەوە. نزیککەوتنەوە لەو ئەو کاتەی کە ئاگای لە خۆیەتی، وات لێ دەکات سەرنجڕاکێشتر بیت.

+ ئەو کاتەی کە تازە کەیفی پێت دێت، ئاستی سەرنجڕاکێشییەکە قووڵ بکەوە لە ڕێگەی ئەوەی کە بزانێت ئەویش بەلای تۆوە سەرنجڕاکێشە.

+ چاو بە تەکنیکەکانی بەندی ١ دا بخشێنەرەوە، وا لە هەرکەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... هەموو کاتێك. کاتێکیش کە پەیوەندییەکە چووە سەر سکە، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە سۆراخی تەکنیکەکانی بەندی ٥ دەکەیت، وا لە هەر کەسێك بکە کە تۆ وەکو ئاڵتونی بێگەرد ببینێت بۆ هێشتنەوەی سۆز بە پایەداری. بەڵام بەر لەوەی ئەمە بکەیت، بیرت نەچێت کە ئەگەر تا ئێستا چاوت پێی نەکەوتووە، ئەوا پێویستت بەوە دەبێت کە باشترین "یەکەم بۆچوون"ی لەبارەی خۆتەوە بۆ دروست بکەیت. کەواتە با بچین بۆ بەندی ٢، چۆن بۆچوونێکی یەکەمیی بێ وێنە دروست بکەین کە تەنانەت تەکنیکی سایکۆلۆجیی زیاترت پێ پێبدات بۆ ئەوەی ستراتیژە سەراپاگیرەکەت تەواو بکەیت.

(٣)

# چۆن بۆچوونێکی یەکەمیی بێ وێنە دروست بکەین

پێویست ناکات قەت جارێکی تر نیگەران بیت لەبارەی ئەوەی کە چۆن دەردەکەویت، چونکە کاتێك تۆ ئەم رازە سایکۆلۆجییانە پیادە دەکەیت، ئەوا دەتوانیت هەموو کاتێك باشترین بۆچوونی یەکەمی دروست بکەیت. چ لە بارودۆخە کەسییەکاندا بێت یان بارودۆخە پرۆفیشناڵەکاندا، ئەم نهێنییانە توانای بردنەوەت پێ دەبەخشن لە کێبڕکێدا. لەبیرت بێ کە ئەم تەکنیکانە و بەندی ١، وا لە هەر کەسێك بکە کەیفی پێت بێ... هەموو کاتێك، لە بەرگێکی موجامەلەدا کاریگەرییان دەردەکەوێت. چاو بە هەردووکیاندا بخشێنەرەوە بۆئەوەی هەموو چەکێکی سایکۆلۆژیتان لەبەردەست بێت بۆئەوەی بتوانن بە شێوەیەکی ئاگایانە ستراتیژییەکەتان دابڕێژن.

تاکتیکی نمرە یەك بۆ بەرهەمهێنانی بۆچوونێکی یەکەمیی خوازراو لای ئەو لەبارەی تۆوە، ئاسانترینە: خەندە بخەرە سەر لێوت! خەندە چوار شتی بەهێز کامڵ دەکات: باوەڕبەخۆبوون، خۆشبەختی، تامەزرۆیی و لە هەموو گرنگتر، قبوڵکردن پیشان دەدات. ئەو کەسانەی خەندەیان لەسەر لێوە بە باوەڕبەخۆ دەبینرێن، چونکە کاتێك ئێمە نیگەران یان نادڵنیاین لەبارەی خۆمان یان دەورووبەرمان ئەوا خەندەمان ناکەوێتە سەر لێوان. بێگومان خەندەی سەر لێو خۆشبەختی پیشان دەدات و ئێمەش رووەو خەڵکی خۆشبەخت بەکێش دەبین:

واتە زیاتر بەلامانەوە پەسەندن. تامەزرۆیی شتێکی جەوهەرییە بۆ دروستکردنی بۆچوونێکی یەکەمیی باش لای ئەو لە بارەی تۆوە، چونکە شیاوی گوێزرانەوەیە. خەندەکەت پیشانی دەدات کە تۆ دلّت خۆشە بەو شوێنەی کە لێی و بە ناسینی ئەو کەسە و لە بەرانبەردا ئەویش زیاتر دلّی بە ناسینت خۆش دەبێت. دواجار، خەندە قبولّکردن پیشان دەدات و رێگە دەدات کەسەکەی تر بزانێ کە تۆ بێ مەرج قبولّی دەکەیت ئەو کێیە. قەت بیرت لەوە کردووەتەوە کە سەگەکان بۆچی ئەوەندە خۆشەویستن؟ چونکە بە قبولّکردنێکی تەواوەوە موخاتەبەمان دەکەن. ئەگەر کلکت هەیە، بیجولّێنە. ئەگەر نا، خەندە بخەرە سەر لێوەکانت. بێگومان رێگەی زیاتر هەیە بۆ مسۆگەرکردنی بۆچوونێکی یەکەمیی باش، دەبا بەردەوام بین.

پەیوەست بە بۆچوونە یەکەمییەکانەوە، شتێك هەیە کە پێی دەوترێ (کاریگەریی ئەولەویەت): پرۆسەیەك کە بەهۆیەوە، بۆچوونی یەکەممان لەبارەی کەسێکی ترەوە وامان لێدەکات رەفتاری یەك لەدوای یەکی بە جۆرێك لێك بدەینەوە کە پەیوەندیدارە بە بۆچوونە یەکەمییەکە. لە کوردیدا، ئەمە بەو مانایەیە کە بۆچوونی یەکەممان لەبارەی کەسەکەوە زۆر گرنگە، چونکە هەر شتێك کە دەیبینین یان دەیبیستین دواتر بەهۆی رەئی سەرەتاییمانەوە لەبێژنگ دەدرێت. لە کرداردا تۆ راستەوخۆ دوای ئەوەی کەسەکە دەبینیت وێنەیەکی لێ دروست دەکەیت و رەفتارە یەك لەدوای یەکەکانی لەو وێنەیەوە دەبینیت. کەواتە ئەگەر بۆچوونی یەکەمی لەبارەی تۆوە خوازراو بوو ئەوا لە هەلّسەنگاندنەکانی ئایندەیدا لەبارەی تۆوە بەسۆزتر دەبێت.

گرنگیی ئەولەویەت ئەوەندە گرنگە کە ئەو زانیارییەش کە لەبارەی کەسێکەوە وەریدەگرین بۆچوونمان لەبارەیەوە دەگۆڕێت. سەرنجێک بدەرە ئەو دوو لیستە وشانەی خوارەوە:

أ- کەسی ساردوسڕ، سەرقاڵ، رەخنەگر، کرداری، مکوڕ

ب- کەسی گەرم و گوڕ، سەرقاڵ، رەخنەگر، کرداری، مکوڕ

لەم توێژینەوەیەدا کە (هارۆڵد کێلّی) ئەنجامیداوە، ئەو خوێندکارانەی کە تایبەتمەندییەکانی مامۆستای داهاتوویان لە لیستی ئەلفدا خوێندەوە، بۆچوونێکیان توندتریان هەبوو لەوانەی کە لیستی بایان خوێندەوە. هەروەکو تێبینی دەکەیت، وشەکان هاوشێوەن، جگە لە وشەی یەکەمیان. هەر کە وشەی یەکەممان خوێندەوە، هەموو تایبەتمەندییەکانی تر لە بێژنگی بۆچوونی سەرەتاییمان دەدرێت لەبارەی کەسەکەوە: واتە ئەمەی کە یان ساردە یان گەرم و گوڕە.

چرکەساتی سەرەتایی بکە بە باشترین و پاشماوەی گفتوگۆکەت بەم فلتەرەدا تێدەپەڕێت. لێرەوە بۆچوونێکی یەکەمیی دڵخواز دروست دەبێ. جارێکی تر، هەربۆیە خەندە ئەوەندە گرنگە. تۆ دەتوانی دەست بەجێ بیکەی و کۆمەڵێک شت لەبارەتەوە بەیان بکات- هەمووشی پۆزەتیف.

فاکتەرێکی تر کە دەتوانێ بە شێوەیەکی دراماتیکی کار بکاتەسەر چۆنێتیی وێناکردنی سەرەتایی ئەوان بۆ ئێمە، بریتییە لە هەبوون و ئامادەیی. دەرمانخست کە ئەو بیرۆکانەی بە ئاسانی دێنە یادمان، بۆچوونمان پێکدەهێنن.

لە توێژینەوەیەکدا هاتووە کە، ئەوانەی وشەکانی (بێ باک، نابەدڵ، سەرڕەقانە)یان دەرخ کردبوو، دواتر بۆچوونی نێگتیڤیان لەبارەی کەسێکی

خەیاڵییەوە لا دروست بوو. ئەویان وەکو کەسێکی دڵڕەق بینی کە بە شێوەیەکی ناپێویست موجازەفە دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو کەسانەی کە یەکەم جار وشەکانی (سەرکەش، باوەڕبەخۆ، سەربەخۆ و مکوڕ)یان دەرخ کرد، دواتر بۆچوونی پۆزەتیڤیان لا دروستبوو. جارێکی تر، ئەمە لەبەرئەوەیە کە ئەم وشانە و بیرۆکە گەیەنراوەکانیان- ئەوەی کە دەیگەیەنن- لە پێشی پێشەوەی هۆشیاندا بووە. ئەمەش بۆچوونیانیان لەبارەی ئەو کەسەوە پێکهێناوە کە بۆ یەکەم جار "ئاشنا"ی بوون. هەرچەندە ئەم وشانە هیچ پەیوەندییان نەبوو بە کەسەکەوە، ئەم تایبەتمەندییانە لە مێشکی خەڵکدا بە ئاسانی ئامادەییان هەبوو و لێرەوە ئەوانیش بە شێوەیەکی نائاگایانە ئەو تایبەتمەندییانەیان خستەپاڵ کەسێک کە ئەو کاتە ئاشنای بوون.

بۆیە ئەگەر دەتەوێ بۆچوونێکی خوازراو لەسەر کەسێک پەیدا بکەیت، لە قازانجی خۆتە کە ئەو کەسە بەو دوابیانە کەوتبێتە بەر وشەی پۆزەتیڤ. ئەگەر تۆ داوای کارت پێشکەش کردووە، پێویستە سی ڤی-یەکەت پڕ بێت لە ئاوەڵناوی پۆزەتیڤی وەکو (باوەڕبەخۆ، چالاک، یەکلاییکەرەوە، دڵسۆز، بەتوانا) لەبری وتنی ئەمەی کە تۆ کێیت و چیت لە توانادایە، زمانی بەهێز، دیاریکراو و پۆزەتیڤ بەکاربهێنە بۆ گەیاندنی دەقاودەقی بەهرە و تواناکانت. دواتر ئەو کاتەی کە خاوەن کارەکە گفتوگۆت لەگەڵ دەکات، ماوەیەکی کورت دوای خوێندنەوەی سی ڤی-یەکەت، ئەم تایبەتمەندییانە ئیتر ئامادەن بۆ پەیوەندیداربوونەوە بە تۆ. (بۆ پیادەکردنێکی تری ئەم هێزەی زمان، بڕوانە بەندی ٢٦، باشترین ڕێگە بۆ گەیاندنی هەواڵی خراپ).

## خاڵی هێز

یەکێک لە گەورەترین ئەو هەڵانەی کە پارێزەرانی بەرگری لە تاوانبار ئەنجامی ئەدەن ئەوەیە کە موەکیلەکانیان دەبەنە سەر سەکۆیەکە لە کاتێکدا کە وردەکاری تاوانەکە هێشتا "تازە"یە و بە ئاسانی لە هۆشی دادوەرەکاندا بەرجەستە دەبێت. باشترین تاکتیک ئەوەیە کە شایەتێک یان شارەزایەک راستەوخۆ بەر لە دانانی موەکیلەکە لە سەر سەکۆیەکە دابنێیت کە زمانێکی پۆزەتیف و جێ متمانە بەکاردەهێنێت.

لە بارودۆخە کەسییەکان و بارودۆخی بزنسدا، بە هەمان شێوە دەبێ زەمینەیەکی نائاگایانە دابنێیت بەر لەوەی بەوت بناسێنن. ئەگەر هاوکارێکی فرۆشتنت یان یاریدەدەرەکەت لە بارەی گەشتێکی ئەم دواییە یان بەسەرهاتێک کە زمانێکی پۆزەتیف و گەشبینی تێدا بەکاردەهێنێت لەگەڵ میوانەکەتدا بدوێت، ئەوا کاریگەرییەکی گەورەی دەبێت بەر لە ئاشنا بوونتان بە یەکتری. بۆ نموونە لەوانەیە ئەو دەستەواژەی وەکو "دیمەنی جوانی ئەو ناوچە دڵڕفێنە...هەستێکی تەواو ئارامبەخش و هێمن" بەکاربهێنێت. ئەمە، ئەو بیرۆکانە راستەوخۆ دەخاتە ناو مێشکی میوانەکەوە.

بارودۆخە کەسییەکان وەکو تەحەدییەک وان و حاڵەتی وەکو پێناساندنی لایەنی سێیەم هەمیشە کرداری نین. بۆ دەربازبوون لەم تەگەرەیە، پێویستە راستەوخۆ خۆت لە سەرەتای گفتوگۆکەدا ئەو وشانە دەرببڕیت. هەرچەندە خۆت سوود لە (کاریگەریی ئەولەویەت) وەرناگریت، فاکتەری کاریگەری

پەیوەندیداربوونت لە بەندی ۱ بیر دەکەویتەوە. ئەم وشانە "دەبنە بەشێك لە کارەکتەری تۆ و بە شێوەیەکی نائاگایانە پەیوەندیدار دەبن بە تۆوە".

## خاڵی هێز

کێ دەڵێت لە یەکەم بۆچوونی بەرانبەرەکەتدا لەسەر تۆ، دەرفەتی دووەمت بۆ دروست نابێتەوە؟ ئەگەر شتێکی زۆر نەگونجاو و گەمژانەت ئەنجامدا، هەوڵ مەدە داکۆکی لە کردارەکەت بکەیت. تەنیا یەك شت هەیە کە سوودی ئەبێ: دەستەواژەی "هەست بە شەرمەزاری دەکەم". بۆچی؟ چونکە ئەم دەستەواژەیە سێ شتی زۆر گرنگ جێبەجێ دەکات. یەکەم، ئەمە پیشانی دەدات کە دەزانیت ئەوەی تۆ کردت قابیلی قبوڵ نەبووە- ئەمەش بەو واتایەیە کە ئەگەری نیە جارێکی تر دووبارەی بکەیتەوە. دووەم، پیشانی دەدات کە تۆ مرۆڤیت و خەڵك ئەو کاتە زیاتر کەیفی پێمان دێت کە دان بە شتی گەمژانە و موحریج دابنێین و پاشان بەرپرسیارێتییەکەی بگرینە ئەستۆ. سێیەم، ئەمە راستگۆییەکی تەواو پیشان دەدات- و کێ نایەوێت مامەڵە لەگەڵ کەسێکی راستگۆدا بکات؟

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ خەندە بخەرە سەر لێو! خەندە سێ شتی بەهێز جێ بەجێ دەکات: باوەڕبەخۆبوون، خۆشبەختی، تامەزرۆیی و لە هەمووی گرنگتر قبوڵکردن دەگەیەنێ.

+ (کاریگەریی ئەولەویەت) پیادە بکە و ئەو چرکەساتە سەرەتاییە (و پێنج خولەکی یەکەم) بکە بە باشترین و پاشماوەی گفتوگۆکەت لەو دۆخەدا لە قاڵب دەدرێت. لێرەوە بۆچوونێکی تەواو خوازراو لەسەر خۆت دەهێنیتە کایەوە.

+ دیاردەی سایکۆلۆجیی هەبوون و ئامادەیی دەتوانن بە شێوەیەکی دراماتیکی کار بکەنە سەر چۆنێتیی وێناکردنمان لەلایەن ئەوانیترەوە. بەر لە چاوپێکەوتن یان ئاشنابوونەکەت، زەمینە نائاگایانەکە دابنێ.

## سوودی خێرا لە هەموو پەیوەندییەک وەربگرە

### گەورەترین چوار هەڵەکە و چۆنێتی خۆلادان لێیان

دەزانم رقت لە گەمەیە. بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا تۆ کۆمەڵێک گەمە ئەنجام دەدەیت و لەوانەشە تیایاندا براوە بیت. چ بزنس بێت یان بوارێکی کەسی، یاساکان هەر یەکن بۆ بردنەوە لە هەر پەیوەندییەکدا.

کاتێک ژوان دەگریت، تێبینی ئەوەت کردووە کە ئەوانەی بە راستی کەیفت پێیان نایەت ناتوانی لێیان دەرباز بیت و ئەوانەی کە کەیفت پێیان دێت لەو دەور و نزیکانە پەیدا نابن؟ هۆکارەکەی ئاسانە. خەتای کەسەکە نیە بەڵکو شێوازی رەفتارکردنتە لەگەڵیدا.

ئەوەی کە حەز بەرەو کەسێک دەجوڵێنێت شتێکی سیحراویە. زۆربەی خەڵکی لە دەستپێکی هەموو پەیوەندییەکدا دوورەپەرێزن. ئەمە بەو مانایەیە کە دەشێت هەموو کاتێ کەسێک بەلای کەیف پێهاتنت یان رق لێبوونەوەت یەکلایی بێتەوە. ئەو، پەیوەست بە چۆنێتی رایەڵ بوونت پێی بە یەکێک لە ئاراستەکاندا دەڕوات- یان نزیکتر دەبێتەوە یان دوور کەوێتەوە.

ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە ئێمە وەکو مرۆڤ تامەتایە بەهۆی سروشتی مرۆییەوە ئاراستە دەکرێین و تەحەکوممان پێوە دەکرێ. بە کورتی، پەیوەندی بەوەوە نیە کە ژوان لەگەڵ کێدا دەگری، بەڵکو پەیوەندی بەو شتانەوە هەیە کە دەیکەیت و ئاستی کەیف هاتنی بە تۆ دیاری دەکەن. ئەگینا، ڕێکەوتێکی نائاسایی دەبێ کە کەیفت بە کەسێك هات و وا هەڵکەوت "نەیەوێ پابەند بێ" و هەر کەسێ کەیفت پێ نەهات بیەوێ هاوسەرگیریت لەگەڵ بکات. کەواتە ئەگەر ئەوە تۆ نەبوویت- نیگاکانت، کەسایەتیت، باکگراوندت و هیتر- ئەوا دەبێ ڕەفتارت بێ لە بەرانبەر ئەو کەسە کە ئاراستەکە و دواجار دەرەنجامی پەیوەندییەکە دیاری دەکات.

ئەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە بەهێز و سادەیە، دەکرێ لە یەك ڕستەدا کورت بکرێتەوە: پێویستە بەو شێوەیە لەگەڵ ئەو کەسەی کە کەیفت پێ نایەت ڕەفتار بکەی کە لەگەڵ ئەو کەسەی کە کەیفت پێ دەهات ڕەفتارت دەکرد و بە پێچەوانەشەوە. هەرچەندە ڕەفتاری کەسێك کۆمەڵێك لایەنی هەیە، چوار فاکتەری سەرەکی دەناسرێنەوە کە وا لە خوارەوە باس کراون.

### لەوێ بوون

خەڵکی ئەو شتانەیان دەوێ کە ناتوانن هەیانبێت. لە ڕێگەی ئامادەبوونی بەردەوامت، لە ڕاستیدا بەهای خۆت کەم دەکەیەوە. ئەمە فێڵێك نیە یان گەمەیەك نیە بیکەیت، بەڵکو کردارێکی ڕەفتاری مرۆڤە. بەکێشبوون تەنیا بەهایەکی جێگیر نیە. ئەمە بەو مانایەیە کە ئەو شتەی کەسێك لەبارەی تۆوە بیری لێ دەکاتەوە، بەشێکی زۆری پەیوەندی بەوەوە هەیە کە چی دەکەیت، نەك تەنیا بەوەی کە تۆ کێیت یان وەکو چی وایت. یاسای بزریی باوە و

گونجاوە لە هەر رووبەرێکی ژیانماندا، بەتایبەت لێرەدا. ئەو شتەی کە زۆرە بەهای کەمە، ئەوەشی کە کە بزرە یان دەگمەنە زۆر بە بایەخە و بەنرخ دەبێت. کاتێک تۆ لەگەڵ یەکێک ژوان دەگریت کە ئەوەندە بایەخی پێ نادەیت، ئەو کاتە ئامادە دەبیت کە بۆت گونجاوە. کاتێکیش ژوان لەگەڵ یەکێکدا دەگریت کە بە راستی کەیفت پێ دێت، ئەوا بە بەردەوامی لەلای ئامادەیت. پێچەوانەکەی ئەنجام بدە!

ئەمە بەو مانایەیە کە، کاتێک لەگەڵ یەکێکدا ژوان دەگریت کە زۆر کەیفت پێ نایەت، ئەگەر کێکی بۆ دروست ناکەیت، دوو جار تەلەفۆنی بۆ ناکەیت، پرسیاری لێ ناکەیت پەیوەندییەکە بەرەو کوێ بڕ دەکات و هیتر، ئەوا ئەمە لەگەڵ ئەو کەسەدا جێبەجێ بکە کە کەیفت پێی دێت. بیریشت نەچێ، ئەگەر پێچەوانەی ئەمانە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەیت کە کەیفت پێیان نایەت، ئەوا لە ترسا رادەکەن، کەواتە تۆ ئەم کێشەیەشت بنەبڕ دەبێ.

بەڵام بوەستە! لە بەندی ١ دا، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... هەموو کاتێک، وتمان ئەگەر بتەوێ کەسێک کەیفی پێت بێت ئەوا ئامادەبیت لەلای زیاد دەکەیت، چونکە ئەمە کەیف پێهاتن زیاد دەکات. ئەگەر ئەمە وایە، لەگەڵ یاسای بزری یان دەگمەنیدا ناکۆک نابێت؟ لێرەدا شتێك هەیە کە بە هەڵە دەرك دەکرێت. ئەگەر بتەوێ کەسێک کەیفی پێت بێت، ئەوا لە راستیدا دەبێ ئەوەندەی بکرێت لەلای بیت. ئەمە راستە، بەڵام بیرت نەچێ کە کەیف پێهاتن بناغەی هەموو پەیوەندییەکە. ئەمە بەو مانایەیە کە کاتێك قۆناغی کەیف پێهاتن دەبڕی (ئەو کاتەی کەسە ئیتر کەیفی پێت هاتووە) و پەیوەندییەکە دەچێتە قۆناغێکی جددیترەوە، ئەو کاتە دەبێ ئامادەبوونت سنووردار بکەیت.

## خاڵی هێز

پرسیارەکە ئەمەیە. ئایا زۆرجار خەڵکی سەرنجڕاکێش لەگەڵ دۆستی سەرنجڕاکێشدا و بە پێچەوانەوە نابینین؟ ئەگەر سەرنجڕاکێشی پەیوەندییەکی کەمی هەبێت بە رواڵەتەوە، ئەمە بۆ وایە؟ ئەمە هۆکەی ئەوەیە کە ئێمە زیاتر لەگەڵ ئەوانە ئاسودەترین کە هەمان ئاستی سەرنجڕاکێشییان هەیە. (ئەمە لەگەڵ ئەو توێژینەوانەدا کۆکە کە دەڵێن خەڵکی بە گشتی لەگەڵ ئەوانەدا هاوڕێن کە هەمان ئاستی سەرنجڕاکێشییان هەیە). کەسێکی سەرنجڕاکێش هەندێ جار دەتوانێ وا لە کەسێکی کەمتر سەرنجڕاکێش نائاسودە بکات. بۆیە ئەم کەسە کەمتر سەرنجڕاکێشە بۆچوونی مەعقول لە دەست دەدات و بە شێوەیەکی جیاواز رەفتار دەکات- واتە کەسەکە بە پێرفێکت لەقەڵەم دەدات و چوار شتەکەی ناو ئەم بەندە ئەنجام دەدات کە نابێ ئەنجامیان بدات. بەڵام ئەمانە ئەو شتانەن کە ئەنجامیان دەدات کە دەبنە هۆی دروستبوونی جیاوازییەکە، نەك ئەو خودی خۆی وەکو کەسێکی فیزیکی. ئەمەش ئەو راستییە پشتڕاستی دەکاتەوە کە هەندێ جار خەڵکی سەرنجڕاکێش لەگەڵ خەڵکی کەمتر سەرنجڕاکێشدان. لەم پەیوەندییانەدا، ئەگەری ئەوە هەیە کە کەسە کەمتر سەرنجڕاکێشەکە هەست بە ئاسودەیی بکات لەبارەی پەیوەندییەکەوە و لێرەوە بە شێوەیەکی جیاواز لە هاوتا کەمتر سەرنجڕاکێشەکەی رەفتار دەکات. (ئەم "ئاسودەیی"یە لێرەدا دووقات دەبێت؛ کاتێك ئێمە چوار فاکتەرەکان بەسەر بەدەستهێنانی کاریگەری لە پەیوەندییەکەدا پیادە دەکەین).

## روانگە

لە پەیوەندییەکانتدا، پێویستت بە روانگە هەیە. لە ژیاندا، کاتێک کە خۆشی تەنیا لە یەك سەرچاوەوە وەردەگرین، ئەوا پێداگری لەسەر گرنگی و بەهاکەی دەکەین. پێویستە مانا لە ژیاندا لە دەرەوەی پەیوەندییەکەتدا بدۆزیتەوە بۆئەوەی ئەو کەسە نەبێتە تەواوی جیهانی تۆ. گرنگە کە لە بوارەکانی تری ژیانیشدا هەست بە قەناعەت بکەیت بۆئەوەی روانگەیەکی مەعقول بەرقەرار بکەیت و پشت بە سۆزی کەسێکی تر نەبەستیت وەکو تاکە سەرچاوەی قەناعەت و خۆشبەختیت. کاتێك تۆ ژوان لەگەڵ کەسێکدا دەگریت کە زۆر کەیفت پێی نایەت، ئەوا کۆمەڵێك روانگەت هەیە چونکە پێت وا نییە کە " ئەمە تەنیا کەسێکە بۆ من، ئەگەر ئەوم نەبێ ئەوا تیاچووم. بەڵکو پێت وایە، "باشە، با بزانین چی روودەدات، لەوانەیە زیاتر کەیفی پێ بێم، لەوانەشە وا نەبێ". ئەمەش کتومت ئەو ئەقلیەتەیە کە بە باشترین تێڕوانین لێکدەدرێتەوە. ئەمە ئەو تێڕوانینە و رەفتاری پەیوەندیدارتە کە لە راستیدا تۆ سەرنجڕاکێشتر دەکات.

## سۆز

ئەمەش ناوەرۆکی ئەمەی کە چۆن و بۆچی پەیوەندییەکان سەردەکەون یان شکست دێنن. هەڵبەت تۆ ناتوانیت گرنگیی شتێك بزانیت کە هەبوونی، منەتی تیا نیە. هەر بۆیە خەڵکی، بە شێوەیەکی گشتی، لە ژیانی خۆیاندا دڵتەنگ دەبن. هەمیشە زیاتریان دەوێ، بەڵام قەت سوپاسگوزاری ئەوە نین کە هەیانە. ئەگەر سوپاسگوزاریش نەبیت بۆئەوەی کە هەتە، ئەوا لێی بێ منەت دەبیت.

کاتێکیش گرنگیت بۆ دانانێیت، کاتێکیش لێی بێ منەت دەبێت، چیتر گرنگی بۆ دانانێیت. کاتێکیش گرنگیت بۆ دانەنا، ئەوا چیتر هیچ خۆشییەک بۆ تۆ لەخۆ ناگرێ. ئەمە بۆ پەیوەندییەکانیش راستە. ئەگەر کەسێک هەبوون و نەبوونت بە ئاسایی ببینێ، گرنگیت بۆ دانانێ و بەدوای یەکێکی تردا دەگەڕێ. بە هەمان شێوە، کە چوویت بۆ لای دکتۆر و پێت وترا کە لەوانەیە هەستی بیستنت لە دەست بدەی، ئەوا گرنگیپێدانت بە هەستی بیستن تازە دەبێتەوە.

سوپاسگوزاری و ستایشمان لەوەدایە بیرمان بێتەوە کە نابێ لەو شتانە بێ منەت بین. تۆش لەو شتە بێ منەت نابیت کە پێت وایە دەشێت لە هەر کاتێکدا لە دەستت بچێ. بە هەمان شێوە، ئەگەر ئاڵوگۆڕی سۆز لە پەیوەندییەکەتدا مەترسی لەسەر بێ– واتە جۆرە گومانێک هەبێت– ئەوا نائاسودەییەکەی ئەو نابێتە خۆپەرستی و بێ منەتی. پێویستە جۆرە نادڵنیاییەک دروست بکەیت ئەگینا ئەو سۆزە لەدەست دەدەیت کە پەیوەندییەکە بەڕێوە دەبات.

## خاڵی هێز

لەبەرئەوەی لە هەر کاتێکدا ئەگەری ئەوە هەیە کە کەسەکە لەدەستمان دەربچێت– بە ڕێکەوت، بە نەخۆشی– بۆچی دەبێت گومانی زیاتر دروست بکەیت؟ ئەگەر تۆ عاشقیت، ئەوا پێویست ناکات. ئەمە بۆ ئەو کەسانەیە کە هێشتا لەو قۆناغەدا نین، بۆ ئەوانەی کە بە شێوەیەکی دەستکرد و کاتی هەمان فەزای "نادڵنیایی"یان بۆ دروست دەکەین.

جارێکی تر، بێگومان هەستێک هەیە لەبارەی ئەوەی کە "تۆ هەمیشە لەوێ دەبیت". ئیتر ئەو، ئەوە نابینێت کە تۆ چەندە مەزنیت و سوپاسگوزارییەکەی

بۆ تۆ لە دەست دەدات. ئیتر پەیتا پەیتا تۆ بە شتێکی ئاسایی دەبینێت و سۆز دەمرێ. بەڵام تۆ، لە پەیوەندییەکەتدا، دەتوانی لە چرکەیەکدا سۆزەکە رابگرسێنیتەوە و پەیوەندییەکە لە رێگەی تۆزێ گومانەوە بخەیتەوەگەڕ. سۆز ئەو کاتە دەکوژێتەوە کە هیچ گومانێ لە ئارادا نیە، چونکە کاتێ هیچ گومانێ لە ئارادا نیە ئەوا بە شتێکی ئاسایی دەبینرێیت. رێك وەکو نموونەکەی چوونە لای دکتۆر: قەت جارێکی تر بیرت لە هەستی بیستنت نەکردەوە تا ئەو کاتەی بە زانیت لەوانەیە چیتر نەمێنێ. کاتێك گومان هاتە ناو هاوکێشەکەوە، ئەوا روانگەت دەگۆڕێ! ناتوانم بایی پێویست جەخت لەمە بکەمەوە: تۆ دەبیتە شتێکی ئاسایی و نرخت نازانرێ و سۆز لە پەیوەندییەکە دەچێتە دەرەوە ئەگەر تێکڕای گومان لابرێت.

بەداخەوە، کاتێك ئێمە پەیوەندییەکەمان مەترسی لەسەرە، لە رێگەی قیزەونتربوونەوە زیانێکی زیاتر بە پەیوەندییەکە دەگەیەنین، چونکە دەمانەوێ دڵنیا بکرێینەوە. بەڵام لەم کردارەدا، تۆ پێداگری لەسەر ئەوە دەکەیت کە تۆ ئامەتایە بۆ ئەویت و ئەو گومانە لە مێشکیدا ناهێڵیت کە لەوانەیە هەمیشە لەوێ نەبیت. پاشان سۆز دەکوژێتەوە. ئەمە راستییەکی سروشتی مرۆڤە. بەڵام ئێستا کە تێدەگەیت، دەتوانیت لە بەرژەوەندیی خۆت بەکاری بهێنیت.

بیرت نەچێ کە ئەمە و فاکتەرەکانی تری ناو ئەم بەندە، ئەو بیرۆکە و فێڵانە نین کە هەندێ جار کاریگەرییان هەبێ. ئەمانە ئەو یاسایانەن کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆڤەوە دەکەن. ئەگەر تۆ بەکاریان بهێنیت و لە چوارچێوەی ئەم پەیوەندییەکدا بجوڵێیتەوە، دەتوانیت لە بەدەستهێنانی کاریگەریی تەواو لە هەر پەیوەندییەکدا سەرکەوتوو بیت. بەڵام دواجار، جەخت بکەرەوە لەوەی کە

هەڵەیەکی وەها ئەنجام نادەی کە زۆر کەس دەیکات کاتێک مەسەلەکە دێتە سەر ئەوەی کە...چ هەستێکی لا دروست دەکەیت.

## خاڵی هێز

بۆچی من ناتوانم پەیوەندییەکی راشکاو، راستگۆیانە و بەمتمانەم هەبێ؟ بێگومان تۆ دەتوانیت، بەڵام دەبێ چاوەڕێ بکەیت تا یەکترتان خۆش دەوێ- با پێت بڵێم بۆ. ئەو سێ تاکتیکانەی سەرەوە پەیوەندییان بە خۆبینییەوە هەیە و بە شێوەیەک دارێژراون کە تۆ دەگەیەننە ئەم خاڵە، بەڵام دەبێ بوەستێنرێن بۆئەوەی بتوانی بەرەو پەیوەندییەکی پێگەیشتوو و درێژخایەن هەنگاو بنێیت. بە کورتی، خۆشەویستی بریتییە لە غیابی خود یان "من". کاتێکیش خۆشەویستی رەگ دادەکوتێ، داینامیکەکانی پەیوەندی دەگۆڕێن بۆیە چەندەی کەسەکە ئامادەیی هەبێت و چەندە زۆرت بۆ بکات، زۆرتر خۆشت دەوێ. چەندەی سۆز زیاتر رێ بکات، پێویستت بە هێنانەکایەی جۆرە گومانێک دەبێ ئەگەر هەستت کرد خەریکە دەبیت بە شتێکی ئاسایی.

## چ هەستێکیان لا دروست دەکەی

کەسێک لەسەر ئەو بنەمایە کەیفی پێت دێت کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە لا دروست دەکەیت. ئەمە ناکۆک نیە لەگەڵ ئەوەی سەرەوەدا، هەر دەبێ ئەو رەفتارەی سەرەوە بەرقەرار بکەیت- پەیوەست بە روانگە و ئامادەبوونت- بەڵام دەبێ مامەڵەیەکی باش لەگەڵ کەسەکەدا بکەی هەرچەندە زۆرجار دەوترێتەوە، بەڵام ئەوە ئامۆژگارییەکی خراپە کە نابێ دڵنیایی لە کەسەکەدا جێگیر بکەیت و بە ئاشکرا گفت و لفت خۆش بیت و بۆی

پان بکەیتەوە لەبەرئەوەی ئەو کاتە دەزانێت کە "تۆ کەیفت پێی دێت" و پاشەکشێی دەکات. دەزانین کە لەوانەیە ئەمە تا رادەیەك راست بێ، چونکە کاتێ یەکێك کەیفی پێمان دێ، کاتێ بۆمان پان دەکاتەوە، هەست دەکەین کەمتر لەبەر دڵمانە. ئەم کاردانەوەیە پەیوەندی بەو یاسایەوە هەیە کە دەڵێ: "ئەوەمان دەوێ کە ناتوانین هەمانبێ و برێکی زیاترمان لەوە دەوێ کە دەبێ ئیشی بۆ بکەین".

بەڵام لێرەدا جیاوازییە گرنگەکە دروست دەبێ لە نێوان گرنگیپێدەر و بەسۆز بزون لە بەرانبەر پێ وتنی ئەمەی کە ئەو تەواوی جیهانی تۆیە و تەنیا کەسی تۆیە. (لەبەرئەوەی، هەروەکو باسمان کرد، ئەمە گومان ناهێڵێت و سۆز دەسرێتەوە). ئەوەی یەکەمیان زیاتر واقعییە و بە شێوەیەکی سەرەکی پەیوەندی بە ئەوەوە هەیە. ئەوەی دووەمیان پەیوەندییەکەی تۆ دەگرێتەوە و یاسای بزری یان دەگمەنی، دەخاتەگەڕ. تێبینیی جیاوازیی گرنگ بکە لە نێوان ئەمەی کە چەندە کەیفت بەو کەسە دێت- کە وات لێ دەکات کاریگەری لە دەست بدەی- و ئەمەی کە ئەو کەسێکی دڵگیر و بێ وێنەیە. تەنیا بە پێ وتنی ئەمەی کە ئەو دڵڕفێنە، هەست بە گەورەیی دەکات و وات لێ دەکات لای ئەو گەورە دەر بکەویت. ئەمە ئاوێتەیەکی سیحراوییە، چونکە تەنیا کەسێکی باوەڕبەخۆ بە یەکێکی تر دەڵێ کە چەندە دڵڕفێن و بێ هاوتایە. ئێمەش کەیفمان بە کەسانی پاڵپشت و باوەڕبەخۆ دێت! زۆرجار جیاوازییەکە تەمومژاوییە و ئێمە دێینە سەر ئەوەی بە وریاییەوە مامەڵە بکەین و نامانەوێ نیازەکانمان ئاشکرا بن. ئەمە ئەنجامی کەمی دەبێت و فەزایەکی نائاسودە و ساردوسڕ دروست دەکات. بەڵام ستایش بارانکردنی "ی واقعییانە"ی ئەو کەسە، دەتخاتەبەر رۆشنایی باوەڕبەخۆبوون و وا لەویش دەکات کە هەست

بکات کەسێکی گەورەیە ! جارێکی تر، دەبێت رێگە بدەیت کە بزانیّ تۆ پێت وایە کەسێکی بیّ وێنەیە، بەڵام نەک ئەمەی کە ئەو هەموو دنیای تۆیە و تۆ ناتوانی بیّ ئەو بژی.

خێراترین رێگە بۆ لە دەستدانی کاریگەری و لەدەستدانی کەسێک کە کەیفت پێی دێت، ئەنجامدانی پێچەوانەی ئەوەی سەرەوەیە. واتە ئامادەبوونی بەردەوامت، نەبوونی روانگەت، نەهێشتنی هەموو جۆرە گومانێک و بە گفت و لفت نەبوون. ئەمە بکە و تۆ دەتوانی دڵنیا بیت لەوەی کە دەگەڕێیتەوە بۆ ژوانی ئەو کەسەی کە زۆر کەیفت پێی نایەت. ئەویش لێت نزیک دەبێتەوە، چونکە شتی راست و دروست ئەنجام دەدەی.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ خەڵکی ئەو شتانەیان دەویّ کە ناتوانن هەیانبیّ و بڕێکی زۆریان لەو شتە دەویّ کە دەبیّ ئیشی بۆ بکەن. ئەگەر تۆ بە ئاسانی بێیتە پێشەوە، لەوانەیە بە ئاسانیش وێڵ بکرێیت.

+ ئەگەر تۆ ژیانێکی ناهەوسەنگت هەبیّ، ئەوا دیدێکی شێواوت دەبیّ لەبارەی پەیوەندییەوە.

+ هاوسەنگی، روانگەت پێدەبەخشیّ. روانگەش وات لێدەکات بڕیاری باشتر بدەیت لە پەیوەندیدا.

+ کاتێک هەموو گومانەکە رەوییەوە، کەسەکە وەکو شتێکی ئاسایی دەتبینیّ. تۆزێک گومان و نادڵنیایی بخەگەڕ بۆ دەستبەجیّ داگیرساندنەوەی پشکۆی سۆز.

+ بەشێکی کەیف پێهاتنی کەسێك پەیوەستە بەوەی کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست دەکەیت. وای لێ بکە هەستێکی باشی هەبێت، ئەویش لە بەرانبەر تۆدا هەستی باشی دەبێت.

+ ئەو تاکتیکانەی بەندی دواتر بخوێنەرەوە، بۆئەوەی تێکڕای ستراتیژییەکەت بەهێزتر بکەیت.

---

## وا لە هەر کەسێك بکە کە وەکو ئاڵتونی بێگەرد بتبینێت

### یاسای نمرە یەکی خۆساغکردنەوە لە هەموو بوارێکی ژیاندا

ئەمەش یەکێك لە گەورەترین راستییەکان لە ژیاندا: ئەگەر خۆت بەهایەك لەسەر خۆت دانەنێیت، یەکێکی تر دایدەنێت. چۆن دەگەیتە باشترین مامەڵە، چاکترین قازانج، یان گەورەترین سوود لە هەر شتێکدا؟ سەیرکە چۆن: داوای مانگ بکە و سازش لەسەر ئەستێرەکان بکە. لە بەندی پێشوودا باسی بەدەستهێنانی کاریگەریمان کرد لە پەیوەندیدا. بەڵام کاتێ تۆ لە هەر جۆرە پەیوەندییەکدا بیت، دەبێ هێزی ئەم یاسایە بخەیتە کار بۆئەوەی زۆرترین سوودت پێ ببەخشێت.

نزیکەی هەموو شتێك لە ژیاندا خودییە. ئەمە بەو مانایەیە کە راستیی رەها لەئارادا نییە و راوبۆچوونەکان لە زۆربەی بارودۆخە نوێکاندا دەبنە کۆمەڵێك راستی. ئەو کاتە هەموو زانیارییەکەی تر لە رێگەی ئەم بونیادە نوێیەی باوەڕ لە بێژنگ دەدرێ. ئەگەر دەتەوێ بەهایەکی خێرا بە خۆت، یان بە هەر شتێك کە گرنگە، بدەیت ئەوا پێویستت بەوەیە وێنەیەکی دروست بهێنیتەکایەوە. لە

دانوستانەکاندا زۆر بەرزەفڕانە دەست پێبکە، ئەگەرچی ئەمە کەمێک نامەعقولیش دیار بێت. ئەمە گرنگە چونکە تۆ ئیقاعەکەت دیاری کردووە. (بیرت نەچێ کە نابێ تا ئاستی گەمژەیی بەرزەفڕ بیت، چونکە دەبێ بە جادی ببینرێیت). هەرکاتێک کە تۆ لەگەڵ کەسێک یان شتێکدا مامەڵە دەکەیت کە بەهاکەی نەزانراوە، یەکەم کەس کە بەهای لەسەر دادەنێت، بەهاکەی دیاری دەکات. روونتر قسە بکەین، کاتێ قسە لەسەر بەهای کەسێک دەکەین، مەبەستمان ئەو بەهایەیە کە ئەوانیتر وێنای دەکەن نەک بەهای تاکەکەس وەکو مرۆڤ. بۆیە، بەها بڕێکی نەزانراوە کە دەشێت وێناکردنی، بە پێی پیادەکردنی دوو پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو بگۆڕێ.

هەر کاتێک کە تۆ مامەڵە لەگەڵ شتێکی نابەرجەستەدا دەکەیت، لەو شوێنە بەهاکەی دیاری بکە کە دەتەوێ و لەبەرئەوەی کە بەهایەکی دیاریکراو لەئارادا نیە، بە نامەعقول نابینرێیت.

با بڵێین تۆ فۆتۆگرافەرێکی پێگەیشتوویت- وەکو هیوایەت وێنە دەگری- کەسێک دەیەوێ وەکو فۆتۆگرافەرێکی سەربەخۆ بەکرێت بگرێ. چەندی لێ دەسەنی؟ باشە، هەندێ لە فۆتۆگرافەرەکان بۆ هەر رۆژێک ١٠,٠٠٠ دۆلار وەردەگرن. ئایا تۆ لەو پێڕەی؟ لەوانەیە نەخێر، بەڵام ئەگەر تۆ ١٠٠ دۆلار بۆ هەر رۆژێک وەربگریت، ئاشکرایە کە بە یەکێک لە باشترینەکان لەقەڵەم نادرێی. ئایا پێت پێ دەکەن ئەگەر وتت ٢٠٠٠ دۆلار بۆ هەر رۆژێک؟ لەوانە نیە. تەنانەت ئەگەرچی پێت وابێت ناتوانن ئەو بڕە پارەیەت پێ بدەن، ئەوا تۆ لە خاڵێکی دەستپێکی بەرزەوە دانوستان دەکەیت- واتە ئەوەی کە خۆت دیاریت کردووە، لە کۆتاییدا تۆ دەتوانیت زۆر کەمتریان لێ بسەنی و ئەوان دڵخۆش دەبن چونکە

ئەوان فۆتۆگرافەرێکی ٥٠٠ دۆلارییان نەگرتووە. نا، ئەوان فۆتۆگرافەرێکی ٣٠٠٠ دۆلارییان بە ٥٠٠ دۆلار گرتووە!

با سەرنج بدەین لەوەی کە چۆن ئەو یاسایە کار دەکاتە سەرمان لە ژیانی رۆژانەماندا. با بڵێین تۆ لە بازاڕیت، چاکەتێکت دەکەوێتە بەر چاو کە پێت وایە نرخی مەعقولی بریتییە لە ٦٩ دۆلار. لەبەر خۆتەوە دەڵێی زۆر خراپ نیە. پاشان بۆت دەردەکەوێت کە بایی ٦٩٠ دۆلارە! لەپڕ رەئیت لەبارەی چاکەتەوە بە شێوەیەکی دراماتیکی دەگۆڕێ. پاشان درك بەوە دەکەی کە ئەوەی بەلای تۆوە کوالێتییەکی مام ناوەند بووە، بە راستی نایابە و تۆ "تێبینی"ی هەموو وردەکارییەکە دەکەیت و ئێستا دەتوانی "تێبگەی" کە بۆچی ئەوەندە گرانبەهایە. لەوانەیە بە ٦٩٠ دۆلار نەیکڕی. بەڵام ئەگەر هەفتەی ئایندە بە ١٢٠ دۆلار فرۆشرا، ئەوا دەستی ئەدەیتێ. بۆچی؟ بەهۆی بەهای وێناکراویەوە.

ئێستا جگە لە نرخ، فاکتەرێکی تر هەیە کە یارمەتیدەرە بۆ دیاریکردنی بەها. پێوەرەکەی تر کە بەها دیاری دەکات بریتییە لە رادەی هەبوونی. ئاشکرایە کە، شتێك چەندە دەگمەن بێت، خەڵکی ئەوەندە زیاتر بەهای بۆ دادەنێت. ئاڵتون، نەوت و مرواریەکان زۆر لە ئاو و هەوا بەهادارترن، چونکە ئەمانە ئەوەندە زۆر نین. هەرچەندە ئاووهەوا جەوهەرین بۆ مانەوەمان لە ژیاندا، ئەوە ئاڵتون و خشڵی دەگمەنن کە بەهایان بۆ دادەنێین. (هەڵبەت، تا ئەو کاتەی کە بۆ رۆژێك بێ ئاو دەبیت، ئینجا دەگمەنییەکەی لە سامانی پاشایەك بەهادارتری دەکات).

کەواتە تۆ چۆن "بەها"ی خۆت لە پەیوەندییە کەسییەکاندا دیاری دەکەیت؟ دەتوانی خۆت بەهادارتر بکەیت لە رێگەی زۆر ئامادە نەبوونەوە. سێکس؟ ئەولەویەتێکی رەهای پێبدە، بەهایەکی کەم لەسەری و لەسەر تۆ دادەنرێ.

ئەمە وەکو چۆن بۆ ژنان راستە، بۆ پیاوانیش راستە. لە شوێنی کار...کاتت؟ ئەگەر بە درێژایی رۆژ لەبەردەم فێنککەرەوە دابنیشیت، پێت وایە لەلایەن بەڕێوەبەرەکەت و کارمەندەکانەوە چۆن وێنا دەکرێیت؟ ئایا بە بەهادار حوکمت لەسەر ئەدرێ یان دەی بە دیناری؟

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ نرخ و هەبوون زاڵترین فاکتەری سایکۆلۆژین کە تەقریبەن نرخی هەموو شتێك یان کەسێك دیاری دەکەن. جڵەوکردنی ئەو دوو فاکتەرە دەبێتەهۆی ئەوەی کە وێناکردنمان بۆ بەهای شتێك یان کەسێك بە شێوەیەکی دراماتیکی زیاد یان کەم بکات.

# (٦)

## چۆن لە هەموو بارودۆخێکدا هێمن، باوەڕبەخۆ و هاوسەنگ دەربکەویت

ئەم تەکنیکانە لەم بەندەدا هاتوون، چونکە وەکو لە بەندەکانی تریشدا وتمان، کەیفپێهاتن و باوەڕبەخۆبوون هاوشانی یەکتری دەڕۆن. ئێمە ئەوانەمان بەلاوە پەسەندە و کەیفمان پێیان دێت کە لە خۆیاندا هاوسەنگ و ئارامن. (کەس لەو مرۆڤە ناسەرنجڕاکێشتر نیە کە لە خۆی رازی نیە). لەکاتێکدا کە ئەم بەندە خۆبەهەندزانینت پێ نابەخشێ، تەکنیکەکان دەتوانن وات لێبکەن باوەڕبەخۆ و هێمنتر دەربکەوی و بەراستی هەستی پێبکەی. ئەمە وات لێدەکات بچیتە ناو دۆخێکی نموونەییەوە لە هەر بارودۆخێك یان گفتوگۆیەکدا بێت.

یەکەم کاریگەری کە لەبەرچاوی دەگرین بریتییە لە لایەنی سایکۆلۆژیی شڵەژان. بۆ نموونە کاتێك ئێمە لەبەرانبەر وتاردانێك یان ئاشنابوون بە کەسێکدا دەشڵەژێین، زۆربەمان هیچ شتێك یان شتە خراپەکان ناخۆین. هەر کاتێك خۆراکی پڕ شەکر یان کاربۆهایدراتی پاڵاوتە دەخۆین، جەستەمان ئەدرێنالین بەرهەم دەهێنێت لە هەوڵێکدا بۆ رێکخستنەوەی ئاستەکانی شەکری ناو خوێنمان. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە ئەم خواردنانە ئاستی شەکری ناو خوێنمان دادەبەزێنن و جەستە ئەدرێنالین بەرهەم دەهێنێت بۆ قەرەبووکردنەوەی هەڵبەزودابەزەکان. ئەدرێنالین کە فاکتەری سەرەکییە لە کاردانەوەی (راکردن

یان رووبەڕووبوونەوە) ئەوەیە کە دەبێتە هۆی شڵەژان. هەر بۆیە ئەو خەڵکەی کە خواردنێکی پڕ شەکر و کاربۆهایدراتی پاڵاوتە دەخۆن زۆرجار شڵەژاو یان هەڵچوو دیارن. ئەمە تێکچوونێکی سایکۆلۆژییە کە لە بەرنامەیەکی خۆراکیی لاوازەوە سەرچاوە دەگرێ.

## خاڵی هێز

تویژینەوە تازەکان دەریدەخەن کە ئەوانەی بە دەست تێکچوونی ئەقڵی، نۆبە تۆقینەرەکان و نۆبەکانی شڵەژانەوە دەناڵێنن، لەوانەیە ئاسودەیی لە بەرنامەیەکی خۆراکیی کەم کاربۆهایدراتدا ببیننەوە. لە رێگەی هاوسەنگ راگرتنی ئاستەکانی شەکری ناو خوێنەوە، دەکرێ نیشانەکانی پەیوەست بە شڵەژان تا ئاستێکی بەرچاو کەم بکرێنەوە.

ئایا قەت تێبینی ئەوەت کردووە کە دوای ژەمەخواردنێکی گەورە تا رادەیەك هەست بە ئارامی و ئاسودەیی دەکەیت؟ ئەمە لەبەرئەوەیە کە ئاستی شەکری ناو خوێنت جێگیرە و جەستە رێژەیەکی زۆری ئەدرێنالین بەرهەم ناهێنێت بۆ قەرەبوکردنەوەی هەڵبەز و دابەزەکان. هەرچەندە وا باشە کە ژەمی بچووکی ناپاڵاوتە بخۆیت. ئەمە ئاستەکانی شەکری ناو خوێنت و ئەقڵت بە هاوسەنگی دەهێڵێتەوە و هەست بە خاوییەك ناکەیت لە بیرکردنەوەدا. (کتێبێکی زۆر هەیە لەبارەی ئەم بابەتەوە کە ئێمە ناتوانین لەم مەودا بەرتەسکەدا باسیان بکەین، هەر فرۆشگایەکی خۆراکی تەندروست کە بەشی کتێبی هەبێت دەتوانێ زانیاری تەواوت پێ بدات لەبارەی خواردەمەنییە ناپاڵاوتەکان).

لایەنێکی تری بێ هاوتا کە لەبەرچاو بگیردرێت ئەوەیە کە ئەو شتانەی تۆ ئەیکەیت بۆ ئەوەی هێمن و ئاسودە دەربکەویت، لە راستیدا دەتوانن وات لێ بکەن کە هەست بە هێمنی و ئاسودەیی بکەیت. بۆیە بە ئەنجامدانی هەندێ رەفتاری دیاریکراو و خۆلادان لە هەندێکی تریان، دەتوانیت هەستێکی ئارامی و هاوسەنگی ناوەکی بەدەست بهێنیت.

لە رێگەی گۆڕینی فسیۆلۆجیت، دەتوانی کیمیای مێشکت بگۆڕیت. بۆ نموونە، توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە کاتێك پێدەکەنین، لە راستیدا خۆمان دەخەینە ناو میزاجێکی باشترەوە. لەمێژەوە باوەڕ وایە کە ئەو کاتە پێدەکەنین کە هەست بە خۆشی دەکەین- کە بێگومان راستە. لەگەڵ ئەوەشدا، بەڵگەیەکی بەهێز هەیە لەمەڕ ئەوەی کە کردارەکە خۆی دەتوانێ دۆخی هەستیت وەربچەرخێنێت و وات لێبکات دڵخۆشتر ببیت. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر تۆ بۆ خولەکێك یان زیاتر رووت گرژ بکەیت، ئەوا لەوانەیە هەست بە خراپتربوون بکەیت. لەکاتێکدا کە میزاجمان رەنگدەرەوەی دۆخی جەستەییمانە، بە هەمان شێوە خودی جەستەییمان گۆڕان لە میزاجماندا دروست دەکات. لە هەمووی گرنگتر، ئەو فاکتەرە گرنگانەی کە کار لە میزاج و دۆخی هەستیمان دەکەن بریتین لە:

- خەندە. ئەمە نیشانەیەکی گەردوونییە دەریدەخات کە تۆ ئاسودەیت. جارێکی تریش، بەپێی ژمارەیەك لە توێژینەوەکان، کرداری خەندە هێمنت دەکاتەوە و لە راستیدا وات لێدەکات هەست بە ئاسودەیی زیاتر بکەیت.
- هەناسەدان! کاتێك ئێمە لە حاڵەتی شڵەژاندایین ئەوا هەناسەمان رادەگرین. بە قووڵی و بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسە هەڵبکێشە. ئەمە

دەستبەجێ هێمنت دەکاتەوە و بیرکردنەوە، کاردانەوە و قسەکردنت بە شێوەیەکی روون و باوەڕبەخۆ ئاسانتر دەکات.

## خاڵی هێز

دەتەوێ بزانی ئاخۆ کەسێ لەبارەی شتێکەوە شڵەژاوە؟ سۆراخی ئەو دوو نیشانەیە بکە. ئەگەر بە شێوەیەکی ئاسایی خەندە ناکەن و هەناسە نادەن، ئەوا بەو شێوەیەی کە ویستوویانە تۆ بزانی، هێمن نین! (دەتوانی بزانی ئاخۆ کەسێک بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسە ئەدات یان نا چونکە تۆ هەموو جارێک تێبینی ئەوە دەکەیت کە هەناسەیەکی زۆر قووڵ هەڵدەکێشێت بۆ وەرگرتنی ئۆکسجین بە خێرایی).

توێژینەوەی ئەم بوارەش شتێکی گرنگمان پیشان دەدات. ئەویش بریتییە لەوەی کە، هەستەکان تەنیا لە ئەقڵماندا نین، بەڵکو لە راستیدا لە هەموو خانەیەک، لە هەموو ئۆرگانێک و لە هەموو ماسولکەیەکی جەستەماندا هەن. ئەگەر دەتەوێ هێمنی و هاوسەنگییەکی هەستیی درێژخایەن مسۆگەر بکەیت، ئەوا یۆگا یان جۆرە رۆتینێکی کشان و هاتنەوەیەک ئەنجام بدە. ماسولکەکانمان، هەستەکانمان دەپارێزن. ئایا قەت تێبینی ئەوەت نەکردووە کە بۆچی هەستێکی وەها باشت لا دروست دەبێت کاتێک جەستەت لەبەر یەک ئەکێشیتەوە؟ نیگەرانییە سایکۆلۆژییەکان هاوشانی ناڕەحەتییە جەستەییەکان دەردەچن.

سیستەمی دەماریی ناوەندی، پێکدێت لە مۆخ و دەمارە پەتك. مەحاڵە بە تەواوی پشوو بدەیت بە مێشکت تاوەکو دەمارەپەتکیش پشوو نەدات. یۆگا

پارەنیت ئەدات ئەمە بەدەست بهێنیت، تێبینی ئەوە بکە چۆن خەڵکی شڵەژاو و هەڵچوو خۆیان بەڕێوە ئەبەن. زۆربەی کات جەستەیان ڕەق و پڕ تەشەنوجە. کردنە دەرەوەی تەشەنوجەکان لە جەستەی فیزیکی، بە پرۆسەی کردنەدەری نارەحەتییە دەروونییەکان دەست پێ دەکات. وێڕای پێکەنین و هەناسەهەڵکێشانی قوڵ، ئەمە بۆ سەرکەوتنی کورت مەودا و دوور مەودا رووەو کردنەدەری هەستە نێگەتیڤەکان و پشوودان بەخۆت لە ماوەی چەند خولەکێکدا، هەموو کاتێ تاقی بکەرەوە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاریگەریی بەهێزی فسیۆلۆجیی ئاستەکانی شەکری خوێن فەرامۆش مەکە. لە ڕێگەی خۆلادان لە شەکرەکان و کاربۆهایدراتە پاڵاوتەکان، خۆت لە تووشبوون بە کاردانەوەی ڕووبەڕووبوونەوە یان ڕاکردن بپارێزە.

+ خەندە بخەرە سەر لێو! توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە کرداری خەندە کردن لە ڕاستیدا وات لێ دەکات هەست بە هێمنی و ئاسودەیی زیاتر بکەیت.

+ بە قووڵی هەناسە هەڵبکێشە. کاتێک دەشڵەژێین، هەناسەمان ڕادەگرین. هەناسەدانی قوڵ دەستبەجێ پشوو دەدات بە سیستەمی دەماری ناوەندی و ڕێک دەمارەکانت هێور دەکاتەوە.

+ بۆ کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی درێژخایەن، یۆگا بکە. سیستەمی دەماری ناوەندی لە مۆخ و دەمارە پەتک پێک دێت. مەحاڵە هەست بە پشوودانێکی تەواو دەروون بکەیت ئەگەر پشوو بە جەستەت نەدەیت.

# بەشی دووەم

## با هەرگیز جارێکی تر بە گەمژە دانەنرێیت، درۆت لەگەڵدا نەکرێت، فێڵت لێ نەکرێتەوە و ئیستیغلال نەکرێیت

ئایا بێ تاقەت بوویت لەوەی کە بە گەمژە دابنرێیت و ئیستیغلال بکرێیت؟ با رووبەڕووی بینەوە، خەڵکانێك لەم جیهانەدا هەن کە ئامادەن هەر شتێ بڵێن یان بکەن تا بەڕێوە بچن. ئاخۆ کەسەکە فرۆشیاری ئۆتۆمبێلە، دەنکەکەتە، هاوکارێکتە یان مدیرەکەتە، زانینی ئەمەی کە ئاخۆ سۆراخی باشترین بەرژەوەندیی خۆیان دەکەن یان هی تۆ، زۆر گرنگە. بەم تاکتیکە سایکۆلۆژیانە، تۆ لە ماوەی چەند خولەکێکدا دەتوانیت بزانیت کەسێك نیازی چی هەیە. ئەگەر تۆ لەوە ماندوو بوویت کە وەکو دەسکەلا مامەڵەت لەگەڵدا بکرێت، ئەم تەکنیکانە بەکاربهێنە و..هەرگیز جارێکی تر هەست بە بێ دەسەڵاتی مەکە!

# (٧)

# تاقیکردنەوەی شەش ئەستێرە بۆ بینینی ئەمەی کە ئاخۆ کەسێک هاوڕێیەکی راستەقینەیە

ئایا ئەو بە راستی تۆی بەلاوە گرنگە؟ ئایا بەوەفایە؟ ئایا تەنیا وا دەریدەخات کە کەیفی پێت دێ؟ هەندێ جار بەلامانەوە ئەستەمە ئەوانەی وا دەریدەخەن کە هاوڕێن لەوانە جیابکەینەوە کە هاوڕێی راستەقینەن. بەڵام پێویست ناکات چیتر لە بنبەستی پەیوەندییەکی خۆپەرستانەدا کات بە فیڕۆ بدەیت. لە رێگەی ئەم نهێنییە سایکۆلۆژییانەوە، پێویست ناکات جارێکی تر نیگەران بیت لەبارەی ئەوەی کە ئاخۆ باشترین بەرژەوەندییەکانی تۆی لە ناو ناخیدا هەیە- یان هی خۆی! بێگومان دەتوانیت هەموو کاتێ ئەمە بزانیت. لەوانەیە ئەمە شوێنێکی باش بێت بۆ ئەوەی بیرت بکەوێتەوە کە هاوڕێیەتی بناغەی هەموو پەیوەندییەکە. ئەگەر تۆ لەگەڵ یەکێکدایت کە لەم تاقیکردنەوەیە دەکەوێ، لەوانەیە پەیوەندییەکە ئەوەندە گرنگ نەبێ

## ناڤیکردنەوەی شەش ئەسنیرەیی بۆ زانینی ئەمەی کە هاوڕێیەکی ڕاسنەقینەیە:

- بایەخ

پێوەرێکی گرنگ کە پێناسەی هاوڕێ دەکات ئەوەیە کە ئەو کەسە تا چەند بایەخ بەوە دەدات کە لە ژیانتدا دەگوزەرێ. شتێکی گرنگی بۆ باس بکە کە لە ژیانتدا دەگوزەرێ و بزانە ئاخۆ داوا دەکات کە بەردەوام بیت و بیەوێ چی ڕووی داوە. ئەگەر نا، تەلەفۆنی بۆ بکە و بزانە باسی دەکات. دواجار، ئەگەر نەیهێنێتەوە بەر باس، ئامازەیەك دەربڕەوە و بزانە تەنانەت گفتوگۆی باسەکەی لەبیرماوە.

- وەفا

نهێنی هاورێیەکی هەردووکتان بدرکێنە و بزانە دەیبیستێتەوە یان نا. هاورێ راستەقینەکان بەهای متمانە لە پەیوەندیدا دەزانن. تەنیا جەخت لەوە بکەوە ئاخۆ هاورێیەکەی هەردووکتان مۆڵەتت پێ دەدات کە نهێنییەکە لای ئەم کەسە بدرکێنیت.

- شانازی

هەموو کەسێك دەتوانێ پێت بڵێ دڵخۆش بە. ئەمە وایان لێدەکات هەستێکی خۆشیان لادروست ببێت. بەڵام بزانە کێ لە پشتتەوە ستایشی کردارێکی باشت دەکات. ئەوانەی کە ئیرەییان نیە، ئەمە دەکەن. هاوڕێ راستەقینەکان شانازی

بە دەستکەوتەکانتەوە دەکەن و ئیرەیی بە سەرکەوتنت نابەن. بزانە هاوڕێکەت دێتە لات کاتێ هەواڵێکی خۆش دەبیستێ، نەک تەنیا ئەو کاتەی هەواڵی ناخۆش دەبیستێ. خەڵکێکی زۆر هەن کە ئامادەن "دڵمان خۆش بکەن" کاتێ وەزعەکە باش نیە. بەڵام قورسە کەسێك بدۆزیتەوە کە پیرۆزباییت لێدەکات کاتێ وەزع باشە.

## – راستگۆیی

هاوڕێی راستەقینە ئەو شتانەت پێ دەڵێت کە تۆ ناتەوێ بیانبیستی. ئامادەیە کە تۆ لێی تورە ببیت ئەگەر ئەمە یارمەتیدەر بێ بۆت. ئایا ئەو شتانەت پێ دەڵێ کە لە قازانجی تۆن ئەگەرچی دەزانێ کە لەوانەیە تۆ لەو تورە بکات؟

## – رێز

پێی بڵێ کە شتێکی خۆش لە ژیانتدا دەگوزەرێ، بەڵام وات پێ باشترە کە ئێستا باسی نەکەی و بزانە کە زۆرت لێ دەکات بۆ وتنی. جیاوازییەك هەیە لەنێوان فزوڵی و بایەخپێدان. ئەگەر "پێویستە بیزانێت" ئەوا تەنیا گرنگی بە شتە تایبەتییەکەی ژیانت دەدات نەك تۆ. هاوڕێیەکی باش رێز لە هیواکانت دەگرێ و بۆشایی تۆش بۆ خۆت دەهێڵێتەوە– لە ئێستادا. لەوانەیە ناوبەناو بیهێنێتە بەر باس، چونکە بایەخ ئەدات، بەڵام بە بەردەوامی و دەستبەجێ فشارت ناخاتەسەر تا بیدرکێنی ئەگەر یەکلاییت کردبێتەوە کە ناتەوێ ئێستا بیڵێی. هۆکاری ئەمەی کە تۆ ئامارە بە "راز"ێکی پۆزەتیف ئەدەیت لەبری نێگەتیف، ئەوەیە کە ئەگەر هاوڕێیەکی باش هەست بکات شتێکی خراپ

دەگوزەرێ یان ئەمەی کە تۆ وەزعت باش نیە، ئەوا سوور دەبێت لەسەر ئەوەی کە هەر ئێستا بیزانێ، چونکە بەلایەوە گرنگە. لەگەڵ ئەوەشدا، تۆ نابێ بەو شێوەیە "تاقی بکەیتەوە"، چونکە نابێ هاوڕێکەت لەو وەزعەوە بگلێنیت.

- قوربانیدان

ئایا ئامادەیە واز لە شتێك بهێنێت ئەگەر بەو واتایە بێت کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی تۆ؟ ئایا لە پێناو دڵخۆشی تۆدا دەستبەرداری خۆشی خۆی دەبێ؟ کێ بڕیار دەدا تۆ چی دەکەی؟ ئایا وشەی سازش لە قاموسەکەیدا هەیە؟ کاتێکیش دۆخەکە یەکلایی کەرەوەیە و دەبێ بڕیار بدەیت، زۆربەی خەڵکی بەرژەوەندیی خۆیان دەپارێزن. تێبینی ئەوە بکە ئاخۆ ئەو کەسێکە کە بیرۆکە و پلانی هەیە بۆ یارمەتیدانی هەردووکتان بۆ "راکردنی سەلامەت" یان تەنیا خۆی نەجات دەدات و پارێزگاری لە بەرژەوەندییەکانی خۆی دەکات.

- چاو خشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر ئەو لە چوار تاقیکردنەوە یان زیاتر لە شەش تاقیکردنەوە دەرچوو، ئەوا لەوانەیە هاوڕێیەکی باشت هەبێت کە دەتوانی پشتی پێ ببەستی. ئەگەر سێ خاڵ یان کەمتر تۆمار بکات، ئەوا لەوانەیە پێویست بکات کە چاو بە هاوڕێیەتییەکەتدا بخشێنیتەوە یان لەبارەی ئەمەوە قسەی لەگەڵ بکەیت. بێگومان کاتێك ئێمە بارودۆخی ژیانمان ئاڵۆزە، دەشێ بە شێوەیەکی نەخوازراوانە هۆشمان پەرت ببێت و بەبێ ویست، بێ هەست بدین. بۆیە باشترین رێگە ئەوەیە کە لە ماوەیەکی زەمەنیدا و نەك تەنیا لە ماوەیەکی بیست وچوار سەعاتیدا پەیوەندییەکەمان بەو شەش فاکتەرەی سەرەوە بپێوین.

## (٨)

### ئایا گێڕانەوەکەی راستە؟

### چۆن پۆزشێکی ساختە تەنیا لە رێگەی پرسیارێکەوە ئاشکرا بکەین؟

ئایا تاوەکو ئێستا ویستووتە کەسێك بخەیتە بەر پشکنینی قسەکانی تا بزانیت راست دەکات یان درۆ؟ باشە، ئێستا بەم تەکنیکە دەتوانی دەستبەجێ بزانی ئاخۆ گێڕانەوەکەی درۆیە یان پۆزشەکەی جگە لە کۆمەڵێ درۆ هیچی تر نیە. ئەو تەکنیکەی لێرەدا بەکاردێ پێی دەوترێ لوغز. بەڵگەیەك دروست دەکەیت و چاوەڕێ دەکەی بزانیت "گومانلێکراو"ەکەت چۆن مامەڵەی لەگەڵدا دەکات. بۆت دەردەکەوێت کە لە رێگەی پرسیارێکەوە دەتوانی بزانی ئاخۆ کەسەکە راست دەکات یان درۆ. دەشتوانی ئەم تەکنیکە لەهەموو بارودۆخێك و لە هەر کاتێکدا بەکار بهێنیت کاتێك تۆ پۆزشی کەسێك دەپشکنی.

با بڵێین ژنێك گومانی ئەوەی دەکرد کە مێردەکەی لەگەڵ هاوڕێکانیدا نەچووە بۆ سینەما، وەکو ئەوەی خۆی وتوویەتی، بەڵکو لەگەڵ سکرتێرەکەیدایە بۆ ژوانێکی درەنگانی شەو دەرچووە. ئەگەر هەر پرسیاری ئەوەی لێ بکات ئاخۆ بە راستی لە سینەما بووە، ئەوا تەنیا وەڵامی بەڵێ نەداتەوە. ئەمەش لەبەرئەوەی کە، ئەگەر لەوێ بووایە دەیوت بەڵێ، ئەگەر لەوێش نەبووایە ئەوا لەسەر حیکایەتەکەی خۆی دەمایەوە و هەر دەیوت بەڵێ

بەم شێوەیە ژنەکەشی نەیدەزانی باوەڕی پێ بکات یان نا. لە ڕێگەی ئەم تەکنیکەوە دەتوانێ "ڕاستییەک"ی ساختە دروست بکات و بزانێ چۆن مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

بۆ نموونە، لەوانەیە ژنەکە بڵێت، "ئۆه، بیستم کە ڕێك لە دەرەوەی سینەماکەوە هاتوچۆیەکی چڕ هەبوو بەهۆی ڕووداوێکی ئۆتۆمبێلەوە". ئێستا تاکە شتێك کە ژنەکە پێویستە بیکات ئەوەیە دابنیشێت و بزانێ کاردانەوەی پیاوەکە چۆن دەبێ.

ئەمەش لەبەرئەوەیە کە پیاوەکە ڕووبەڕووی لوغزێکی بێ چەندوچون بووەتەوە. ئەگەر لە سینەما نەبووبێت، نازانێ ئاخۆ دان بەوەدا بنێ کە ڕووداوێکی ئۆتۆمبێل هەبووە، چونکە لەوانەشە شتێکی وەها ڕووی نەدابێ. ئەگەر بشڵێت کە هاتووچۆیەکی چڕ بەسەر شوێنەکەوە نەبووە و هەشبووبێت، دیسان ژنەکە دەزانێ کە لە سینەما نەبووە. بەڵام بەدەر لە وەڵامەکەی، پیاوەکە یەك شت دەکات کە هەموو درۆزنێك دەیکات کاتێ ڕووبەڕووی لوغزێك دەبێتەوە: دەشڵەژێت- لە بڕیاری ئەوەی کە چۆن وەڵام بداتەوە.

بیرت نەچێ، ئەگەر ئەو لە سینەما بووایە ئەوا دەستبەجێ دەیوت: "هاتوچۆی چڕی بەسەرەوە نەبوو. تۆ چی دەڵێی ؟" بەڵام درۆزن دڵنیا نیە، چونکە لەوێ نەبووە و بۆیە لە وەڵامدانەوەکەیدا دەشڵەژێ. لەم کارەشیدا خۆی دەدزێتەوە. لە سەرووی ئەمانەوە، لەوانەیە لە ڕێگەی کۆکبوون لەگەڵ ئەوەدا کە نەیڵێیت، وەڵامی هەڵە بداتەوە. چونکە ئەو نازانێ ڕووداوەکەت هەڵبەستووە.

**خالی هێز**

هەمووی لە وردەکارییەکەدایە. چەندە بچیتە ناو وردەکارییەوە، زیاتر دەتوانی باوەڕ بکەی بەوەی کە دەیلێت. زۆرجار گێڕانەوەی هەڵبەستراو کەلێنی گەورەیان تێدایە، تەمومژاوی و گشتین. گێڕانەوەکەی ئەو چەندە دەقیقە؟

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بۆ بەکارهێنانی لوغز، بەڵگەیەك هەڵبەستە و بزانە چۆن دەست و پەنجەی لەگەڵدا نەرم دەکات. تەنیا دڵنیا بەرەوە لەوەی کە ئەگەر گێڕانەوەکەی راست بێت ئەوا زانیاریی راستەوخۆی دەبێت لەبارەی ئەوەی کە دەیڵێیت. جەخت بکەرەوە لەوەی کە ئەم "بەڵگە"یە شتێکی مەعقولە بەڵام راست نیە. پاشان دابنیشە و بزانە وەڵامەکە خێرا و دروستە. ئەگەر بشڵەژێت، بابەتەکە بگۆڕێت و وەڵامێکی هەڵە بداتەوە بە پرسیارەکەت، ئەوا راستییەکەی نیە کە چنگت دەکەوێ.

## چۆن بزانیت کە یەکێك هەوڵ ئەدا ئیستیغلالت بکات

## حەوت فێڵی کوشندە کە ئاگاداریان بیت

هەر لە ژووری خەوتنەوە تا ژووری کۆبوونەوە، فێربە کە چۆن زانیاری بە روونی ببینیت و بە ئاسانی هەڵبسەنگێنیت بە بێ ئەوەی کە لەلایەن خاوەن بەرژەوەندە خۆپەرستەکان و نیاز ناپاکەکانەوە پاشقولت لێ بگیردرێت. جانتای فێڵی موستەغیلەکان پڕ کراوە لەو حەوت تاکتیکە کوشندەیەی کە بەهۆیەوە دەتوانن بتبەنە سەر ئاو و نەتهێننەوە. بۆ زانیاریت، بە زانینی ئەم فێڵانە، دەتوانی لێیان ئاگادار بیت و ...هەرگیز جارێکی تر ئیستیغلال

بەکرێیت! ئەو ئامرازانەی ئیستیغلال بریتین لە: گوناه، ترساندن، پەمپدان، ترس، فزولی: ئارەزوومان بۆ ئەوەی خۆش بویستریێن، خۆشەویستی. هەر کەسێک کە یەکێک لەوانە بەکار بهێنێت ئەوا هەوڵ دەدات لە لۆژیکەوە بەرەو هەست بتجولێنیت- بەرەو رووبەرێکی یاری کە ئەوەندە تەختان نیە. ئەو دەزانیّ کە ناتوانیّ لەسەر بنەمای راستییەکان بیباتەوە، بۆیە هەوڵ دەدات هەستەکانت بەکار ببات لە رێگەی یەکێك یان ئاوێتەیەك لەو تاکتیکانەی خوارەوە.

- گوناه: "چۆن دەتوانی تەنانەت قسەی وا بکەی؟ پێم ناخۆشە کە متمانەم پیّ ناکەی. ئیتر من تۆ ناناسم".

- ترساندن: " چیە؟ ناتوانی بڕیارێك بدەی؟ ئەوەندە باوەڕت بەخۆت نیە کە شتێکی وا بکەی؟"

- پەمپدان: " دەتوانم بزانم کە تۆ کەسێکی زیرەکیت. بەش بەحاڵی خۆم هیچ شتێکم پیّ لە تۆ ناشاردرێتەوە. چۆن دەتوانم؟ لە یەك چرکەدا پێم ئەزانیت".

- ترس: "دەزانی چیە، لەوانەیە تەواوی ئەمە لە دەست بدەی. هیوادارم بزانیت کە چی دەکەی. من پێت دەڵێم کە لە هیچ شوێنێکی تر وەها باشترت بۆ هەڵناکەوێتەوە. ئەمە دوایین هەلە بۆ تۆ کە ئیشەکەت بۆ بڕوات بەڕێوە، بۆ موجازەفەی لەدەستدانی خۆشبەختی دەکەی؟"

- فزولی: " سەیرکە، تەنیا جارێك دەژی. تاقی بکەرەوە. هەمیشە دەتوانی بگەڕێیتەوە بۆ دۆخی پێشوو. لەوانەیە خۆش و دلگیر بێت-

موغامەرەیەکی راستەقینە بێت. قەت نازانی تاوەکو تاقی نەکەیتەوە. لەوانەیە ئەوەش پەشیمان نەبیتەوە کە تەنانەت بزانی چی روودەدات".

– ئارەزوومان بۆ ئەوەی کەیفیان پێمان بێت: "وامزانی زۆر موهیمی. هەموو کەسێك وایدەزانی. ئەمە نائومێدییەکی راستەقینەی لێ دەکەوێتەوە ئەگەر بە قسەمان نەکەی. دەی، کەس کەیفی بە یەکێك نایەت کە پاشگەز دەبێتەوە.. دەشێ ئەمە ببێتە دەرفەتێك بۆ ئەوەی بیسەلمێنیت کە تۆ کێیت".

– خۆشەویستی: " ئەگەر تۆ منت خۆش بویستایە ئەوا پرسیارت لێ نەدەکردم. بێگومان تەنیا خەمی تۆم لە دڵدایە. درۆت لەگەڵ ناکەم. دەزانی چی لە ناخمدا هەیە، وا نیە؟ دەتوانین پەیوەندییەکی بێ وێنەمان هەبێ ئەگەر تەنیا رێگە بە خۆت بدەی و ئەو موفاجەئانە ئەزموون بکەیت کە ئایندە دەیهێنێتە پێشمان".

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بە شێوەیەکی بابەتی (واقیعی) ببینە و گوێ بگرە– نەك تەنیا لە وشەکان بەڵکو لە پەیامەکانیش وردبەرەوە. ئەم مانۆرە بەکاربەرانەیە توانات بۆ هەرسکردنی راستییەکان پەك دەخات. کاتێك ئەم هەستانە دزە دەکەنە ناو بیرکردنەوەت، بە شێوەیەکی کاتی هەستەکانت رابگرە و بڕوانە خاوەن پەیامەکەش. ئەگەر گوێبیستی هەر شتێ بوویت کە لەو ئامرازانەی ئیستیغلالکردن دەچن، ئەوا بوەستە و بارودۆخەکە هەڵبسەنگێنەرەوە. بە خێرایی و لەسەر بنەمای هەستەکان هەنگاو مەنێ. چاوەڕوان بە و

شێوەیەکی بابەتی راستییەکان گوڵبژێر بکە بۆئەوەی نەبیتە بوکەڵەیەک بەدەست خراپەکارەوە.

## (١٠)

# چۆن بزانیت کەسێك ساختەچییە لە هەر بارودۆخێکدا بێت؟

چۆن دەزانیت کە ئەو کەسەی لەو بەر مێزی یاری کۆنکەنەوە دانیشتووە ئامادەیە دابەزێت یان نا؟ یان ئاخۆ بەڕێوەبەرەکەت جددیە لەبارەی وازهێنانەوە ئەگەر تەرفیعێکی پێ نەدرێ؟ هەموو کاتێك ڕێگایەك هەیە بۆ زانینی ئەمە ئەگەر کەسەکە بە درۆ شتێ بکات، چونکە بارودۆخەکە گرنگ نیە، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە هەموو ساختەییەکان خاڵێکی هاوبەشیان هەیە.

بۆئەوەی تێبگەین کە ئەمە چۆن دەکرێ، با بزانین ساختەچێتی بە راستی چییە. ساختەیی ئەو کاتە ڕوودەدات کە کەسێك بە راستی لە دژی شتێکە بەڵام وا دەریدەخات کە لەگەڵیدایە. یان کاتێك لەگەڵ شتێکدایە بەڵام وا دەردەخات کە لە دژیەتی. سەرەنجام، کاتێ کەسێك ساختەیی دەکات، زۆرجار هەوڵ دەدات وا دەربکەوێت کە باکی نیە لەکاتێکدا کە وا نیە و وا دەریدەخات کە خەمیەتی کەچی لە راستیدا خەمی نیە.

لە هەر حاڵەتێکدا بێت، هەوڵ دەدات رواڵەتێکی ساختە دروست بکات بۆ پەردەپۆشکردنی باوەڕە راستەقینەکەی. کلیلەکە لێرەدایە: ئەو خەڵکەی کە ساختەیی دەکات بە شێوەیەکی گشتی قەرەبوکردنەوەکەیان زیادەڕەوی تێدایە بە هەر لایەکدا بێت، ئەگەر تێبینیش بکەیت ئاشکرایە.

دەتوانی دەستبەجێ بە تێبینیکردنی ئەمەی کە یەکێک هەوڵ ئەدات چۆن دەربکەوێت، دەتوانی ساختەییەکەی ئاشکرا بکەیت. یاریکەرێکی کۆنکەن گرەوی گەورە دەکات، پارەی گرەوەکە بەرز دەکاتەوە. ئایا ئەو کارتەکانی پێیە یان تەنیا جورئەتی هەیە؟ ئەگەر ئەمە تەنیا ساختەیی بێت- بۆ نموونە لەم حاڵەتەی دەستی یاریکەرەکەدا- دەیەوێ وا دەرببخات کە ناترسێ، بۆیە بە خێرایی پارەکەی دادەنێ. بەڵام ئەگەر بە راستی دەستێکی باشی هەبووایە چی دەکرد؟ راستە، کەمێ بە وردییەوە دەیڕوانی، بە هێواشی پارەکەی دادەنا بۆئەوەی پیشانی بدات کە بە راستی دڵنیا نیە لەبارەی دەستی. کاتێک خەڵکی لە هەر شتێکدا

ساختەیی دەکەن لە یاریی کۆنکەن یان جیهانی واقیعیدا، چۆنێتی باوەڕبەخۆبوونیان بەکاردەبەن. ئەمە بەو مانایەیە کە هەوڵ دەدەن رواڵەتێکی پێچەوانەی هەستی راستەقینەیان دروست بکەن.

جارێکی تر، لەکاتی ساختەچێتیدا و لە هەوڵی باوەڕبەخۆبوو دەرکەوتندا، کەسەکە بە خێرایی گرەو دەکات. کاتێکیش بە راستی دەستێکی باشی هەبێ ئەوا ساتێك چاوەڕێ دەکات بۆئەوەی وا دەرببخات کە بیر لەوە دەکاتەوە چی بکات. ئەمە بۆ هەموو بارودۆخەکان راستە. ئەگەر زۆر بە خێرایی و دڵنیاییەوە کاردانەوە پیشان بدات، ئەوا هەوڵ ئەدا پیشانی بدات کە باوەڕی بەخۆیە، لەکاتێکدا کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بە راستی وا نیە.

با نموونەیەکی تر وەربگرین، هاوکارێك لە کۆمپانیایەکی یاسا دەڵێت نیازی وایە بڕوات ئەگەر رێگەی پێ نەدرێت کەیسێکی دیاریکراو بگرێتە ئەستۆ. ئایا ئەمە هەڕەشەیەکی پوچە یان راستە؟ ئەگەر راستەقینە بووایە ئەوا لەوانە بوو تێبینییەك نەگەیەنێت لەبارەی باوەڕبەخۆبوونیەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، رەنگێکی

زیادەڕەوییی باوەڕبەخۆبوون بە ئاسانی تێبینی دەکرێ ئەگەر ئەو بە ساختەیی وا بکات. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەبێ وای دابنێین ئەگەر ئەو لە کۆمپانیاکەیە، ئەوا دەیەوێ لەوێ بێت و ئەگەر ئەوەی دەست نەکەوێ کە داوای دەکات ئەوا تەنیا "ناچار" دەکرێ کۆمپانیاکە جێ بهێڵێت. بۆیە لۆژیک پێمان دەڵێت ئەو دەمێنێتەوە و کەیسەکە وەردەگرێت نەک ئەمەی وەری نەگرێت و بڕوات. بۆیە، ئەگەر وەها دەربکەوێ کە زۆر زیاد پابەندە بە بیرۆکەی جێهێشتن ئەگەر کەیسەکەی پێ نەدرێ، ئەوا بە ساختەیی وا دەکات- چونکە ئێمە دەزانین کە ئەو بە راستی نایەوێ بڕوات، بەڵکو تەنیا دەیەوێ ئەو رواڵەتە دروست بکات.

ئەگەر راستگۆ بێت لەوەدا کە ئەگەر بۆ دڵی بکرێ ئەوا دەڕوات، ئەو کاتە تەقریبەن نابەدڵ دیار دەبێ نەک زیاد لە پێویست باوەڕبەخۆ لە هەڵوێستەکەیدا، چونکە دڵی بەوە خۆش نیە کە مەسەلەکە بەو حاڵە گەیشتووە. ئەو زیاتر جددیە، چونکە دەزانێ کە دەبێ بڕوات ئەگەر مەسەلەکە بەو حاڵە بگات. بەڵام ئەگەر بە درۆ وایکرد، مەسەلەکە بە هیچ دۆخێک ناگات، چونکە ناڕوات! هەردوو باری سەرنجەکە تەواو جیاوازن و روونی بکەرەوە ئاخۆ درۆودەلەسەیە یان راستەقینە.

بۆ تێگەیشتن لە سایکۆلۆژیای پشت ئەم مەسەلەیە، تەنیا پێویستمان بەوەیە کە بڕوانینە ئەوەی کە چۆن خەڵکی بە شێوەیەکی گشتی رەفتار دەکەن. کەسێک کە ئاستێکی بەرزی خۆبەهەند زانینی هەیە و باوەڕبەخۆبوونی هەیە، ئەو کەسە نیە کە دێت و دەچێ و پیشانی جیهانی دەدات کە چەندە مەزنە. ئەوە کەسێکی لاوازە کە بۆیاخی باوەڕبەخۆبوون، تەقریبەن خۆپەرستی، لە خۆی دەدات بۆ ئەوەی ئەوە قەرەبوو بکاتەوە کە چ هەستێکی

ڕاستی لەبارەی خۆیەوە هەیە. لە ڕاستیدا ئەو دەیەوێ "خودێکی ساختە" پیشان بدات. هەروەکو وتیشمان، ئەمە بۆ بارودۆخە دیاریکراوەکانیش هارشێوە و ڕاستە.

لە دانوستانێکدا، ئەو کەسەی کە بەردەوام شتی وەکو " من ئەوە دەڕۆم، پێویستە کارێکی دروستم لەگەڵدا بکەیت، من لەسەر ئەمەیان یەکلایی نابمەوە: ئارا تۆ من لە دەست دەدەی" بۆ هیچ شوێنێك ناڕوات... ساختەچییە. باوەڕبەخۆبوون لە حاڵەتی کەسێکدا، زۆرجار خۆی بۆ خۆی دەدوێت. هەروەکو چۆن متمانەی کەسێك بە خۆی، خۆی دێتەگۆ. ئەوە کەسێکی لاوازە کە دەبێ پێت بڵێ چەندە باوەڕی بەخۆی هەیە، چونکە ئەمە تاکە ڕێگەیە کە پێی دەزانین. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر دەستەواژەی لە بابەت ئەمانەی خوارەوە لە دانوستانێکدا ببیستیت، لەوانەیە کەسێك پیشان بدەن کە ڕاستگۆیە و ساختەچی نیە: "بمبورە کە هەستێکی وەهات هەیە، وا بە قورسی مەگرە، پێم وانیە، بەڵام ڕێگە بدە بیرێکی لێ بکەمەوە". بیرت نەچێت کەسی باوەڕبەخۆ- ئەو کەسەی کە ساختەچی نیە- بایەخ بەوە نادات کە چۆن دەبینرێ. خەمی چۆن دەرکەوتنی نیە، بە پێچەوانەی هاوتا ساختەچییەکەی کە مەراقی بۆچوونی ئەوانیترە لەبارەی خۆیەوە.

## پێداچوونەوە بە ستراتیژیدا

+ لە ڕێگەی تێبینیکردنی ئەمەی کە کەسەکە هەوڵ دەدات چۆن خۆی دەربخات، دەستبەجێ ساختەییەك کەشف بکە. کەسێك کە بە نەوعێك خۆی دەردەخات هەمیشە زیادەڕەوی دەکات لە قەرەبوکردنەوەدا بۆ ئەوەی وەهمی ئەوە بهێنێتەکایەوە کە ١٠٠٪ لە پشت بیروباوەڕیەتی.

(١١)

## چۆن ناخی خەڵك دەخوێنینەوە

لە ماوەی دوو خولەکدا وا لە هەر کەسێك بکە نیازی راستەقینەی خۆی دەربخات:

ئەگەر تۆ بێ تاقەت بوویت لە ئیستیغلال کردنت و بەکاربردنت، ئەم تەکنیکە سایکۆلۆژییە رێگەت پێدەدات تا بچیتە ناو ئەقڵی کەسێکەوە بۆ زانینی ئەمەی کە ئاخۆ شتێك ئەشارێتەوە.

تاکتیکەکە کە یەکەم جار لەو کتێبەمدا بە ناوی (با جارێکی تر درۆت لەگەڵدا نەکرێتەوە) ناساندم، گەرەنتی ئەوەت پێدەدات کە لە ماوەی چەند خولەکێکدا بۆت دەربکەوێت ئاخۆ ئەو شتێکت لێ ئەشارێتەوە. ئەمە پێی دەوترێ (سیناریۆی هاوشێوە) کە وەکو تاقیکردنەوەی (رۆرسچاچ) یان ئەوەی کە پێی دەوترێت تاقیکردنەوەی پەڵە مەرەکەب، کاریگەری هەیە. تاقیکردنەوەی رۆرسچاچ پێکدێت لە دوو پەڵە مەرەکەبی هاوتا. تیۆرەی پشت تاقیکردنەوەکە ئەوەیە کە لێکدانەوەی کەسەکە بۆ شێوەکان هەڵوێست و تێڕوانینی نائاگایانەی پیشان دەدات. لە رێگەی (سیناریۆی هاوشێوە)وە هەمان تیۆرە بە شێوازێکی تەواو نوێ پیادە دەکەین- بە شێوەی زارەکی.

ئەوەی کە دەبێ تۆ بیکەیت، ئاراستەکردنی پرسیارێکە کە راستەوخۆ کەسەکە بە هیچ شتێک تۆمەتبار ناکات، بەڵکو ئاماژەی پێدەکات. پاشان تەنیا بە پێوانەکردنی کاردانەوەکەی، دەتوانی بۆت دەربکەوێ ئاخۆ شتێکی لە هەگبەدایە.

بۆ نموونە با وایدابنێین کە ژنێک گومانی ئەوە لە مێردەکەی دەکات کە لەگەڵ سکرتێرەکەیدا دەخەوێت. بە رێکەوت، لەوانەیە ژنەکە لە کاتی نانی ئێوارەدا بڵێت: " ئەزانی چیە ئازیزەکەم؟ مودیرەکەم، جیم، وا بزانم کەین و بەینی لەگەڵ سکرتێرەکەیدا هەیە". ئێستا تێبینی کاردانەوەی ئەو دەکات. ئەگەر پرسیارگەلێک بکات و بایەخ بە گفتوگۆکە بدات، ئەوا ژنەکە دەتوانێ دڵنیا بێت کە ئەو هەمان شت ناکات. بەڵام ئەگەر نائاسودە ببێت و بیەوێ بابەتەکە بگۆڕێ، ئەگەری ئەوە هەیە هەمان کەین و بەینی هەبێت. ژنەکەش دەتوانێ دەستبەجێ تێبینی گۆڕانێک لە رەفتار و تێڕوانینی ئەو دا بکات.

## خاڵی هێز

بە شێوەیەکی گشتی، کاتێ دەکەوینە بارودۆخێکی وەهاوە رووبەرووی کەسەکە دەبینەوە، کە ئەمە دەیخاتە دۆخێکی بەرگریکردنەوە. ئەگەر دەرکەوت کە ئێمە هەڵەین، ئەگەرێکی زۆر هەیە کە ئێمە بەگومان یان بە نیەتی دەربکەوین و لەوانەیە پەیوەندییەکەمان زیانی پێ بگات. بەم تەکنیکە ئێمە دەتوانین بابەتێکی دیاریکراو بهێنینە بەر باس و بزانین ئاخۆ گرنگی بە بابەتەکە دەدات یان پێی ئاسودەیە و هەمووشی بەبێ تۆمەتبار کردن ئەنجام دەدرێ.

با بڕوانینە نموونەیەکی تر. تۆ پێت وایە یەکێك لە فرۆشیارەکانت کەل و پەلی ناو ئۆفیس دەدزێت. ئەگەر راستەوخۆ پرسیاری ئەوەی لێ بکەیت: " ئایا ئەوە تۆی شتی کۆمپانیا دەدزی؟" دەستبەجێ دەیخاتە حاڵەتی بەرگریکردنەوە و تەقریبەن مەحاڵ دەبێ بگەیتە راستییەکەی. ئەگەر تاوانبار نەبێت ئەوا پێت دەڵێت کە ئەو هیچی نەدزیووە. ئەگەر ئەو بێت، ئەوا بە ئەگەرێکی زۆر درۆ دەکات و دەڵێت من نەبووم. بۆیە، تەنیا بڵێ: " ئەرێ جیل، دەتوانی یارمەتییەکم بدەی. وا بزانم کەسێك لە بەشی فرۆشتن هەندێ کەل و پەلی ئۆفیس دەبات بۆ بەکارهێنانی شەخسی. هیچ فیکرەیەکت لایە چۆن ئەمە بوەستێنین؟"

جارێکیتر، ئەگەر بێ تاوان بێت لەو تۆمەتانە، ئەوا ئەگەری هەیە پێشنیاری خۆی بخاتەڕوو و دڵخۆش بێت بەوەی کە تۆ داوای رەئی لێ دەکەیت. بەڵام ئەگەر تاوانبار بێت تێبینی ئەوە دەکەیت کە زۆر نائاسودە دەبێت و لەوانەیە دڵنیات بکاتەوە کە ئەو هەرگیز شتی وای نەکردووە. هیچ پاساوێك نیە کە خۆی بخاتە ناو مەوزوعەکەوە ئەگەر ئەو کەسە نەبێت کە هەست بە تاوان دەکات.

دەبینی کە ئەم تەکنیکە چەند کاریگەرە؟ با نموونەیەکی تر وەربگرین کە تیایدا بەڕێوەبەرێکی نەخۆشخانە گومانی ئەوە دەکات دکتۆرێك لەکاتی دەوامدا دەخواتەوە. لەوانەیە بڵێت: "دکتۆر مارکوس، دەمەوێ لەسەر شتێك ئامۆژگاری تۆ وەربگرم. هاوکارێکم لە نەخۆشخانەیەکی تر کێشەی لەگەڵ یەکێك لە دکتۆرەکاندا هەیە. وا هەست دەکات کە لەکاتی دەوامی ئاساییدا دەخواتەوە. هیچ پێشنیارێك هەیە کە چۆن لەگەڵ ئەو دکتۆرەدا مامەڵە بکات؟"

جارێکی تر، ئەگەر بە هەمان رەفتار تۆمەتبار بێت، ئەوا زۆر نائاسودە دەبێت. ئەگەر لە کاتی دەوامدا نەخواتەوە، ئەوا دڵخۆش دەبێ بەوەی کە داوای

ئامۆژگاری لێ دەکەی و بەو پەڕی ئامادەیی و خۆشحاڵییەوە قسەی خۆی دەکات. کەواتە هەر کاتێک کە بتەوێ بزانی کەسێک نیازی چی هەیە، (سیناریۆی هاوشێوە) بەکاربێنە و بە دڵنیاییەوە بیزانە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ تاقیکردنەوەیەکی سایکۆلۆژیی خێرای بکە. پرسیارێک بکە کەسەکە بە هیچ شتێک تۆمەتبار ناکات، بەڵکو ئاماژەی پێ دەکات. پاشان بە ئاسانی کاردانەوەکەی بپێوە و دەستبەجێ دەزانیت ئاخۆ ئەو کەسە شتێک دەشارێتەوە.

(١٢)

## وا له هەر کەسێك بكە ئەو شتە بڵێت کە بە ڕاستی بیری لێ دەکاتەوە

تا ئێستا هیوای ئەوەت خواستووە کە بچیتە ناو مێشکی کەسێکەوە بۆئەوەی بزانیت کە بە ڕاستی چۆن بیر لە تۆ، بیروبۆچوونت، پرۆژەکەت یان دەنکەکەت دەکاتەوە؟ ئێستا دەتوانی ئەمە بکەیت، لە ڕێگەی تەکنیکێکی چڕوپڕەوی خوێندنەوەی ئەقڵەوە کە لە ڕاستیدا بەکارهێنانی ئاوێتەیەکە لە کۆمەڵێك پرەنسیپی سایکۆلۆژی. کاتێك پێت وایە کەسێك ڕاستییەکەیت پێ ناڵێت، ئەم تەکنیکە کردارییە میتۆدێکی نایابە بۆ دەرخستنی هەستە ڕاستەقینەکانی کەسێك لە هەر بارودۆخێکدا بێت.

لەوانەیە دەستخستنی ڕەئی ڕاستەقینە لە کەسێك سەخت بێ چونکە ناتوانی ڕاستەوخۆ بە درۆزن ناوی ببەیت بەو پاساوەی کە بە ڕاستی باوەڕی بەو شتە نیە کە دەیڵێت. بۆئەوەی ئەم تەکنیکە کار بکات، تەنیا دەبێ وا لەو کەسە بکەیت کە پابەند بێ بە کەیف هاتن بە بیرۆکەکە، کەسەکە، هیتر. (ئەگەر کەیفی پێی نەیەت، ئەوا پێویست ناکات نیگەران بیت لەبارەی هەوڵدان بۆ دەستخستنی ڕاستییەکە، چونکە تۆ هەنوکە بەدەستت هێناوە).

هەر کە وتی کەیفی پێ دێت، مشتومڕی لەسەر مەکە یان فشاری مەخەرە سەر. ڕێك لێرەدایە کە زۆربەی خەڵکی تێکیدەدەن. ئەوان پرسیارێکی وەکو "دڵنیای لەوەی کە کەیفت پێی دێت؟ بە ڕاستتە؟" دەکەن، کەسەکەی تر ئیتر نالێت: "ئەوەی ڕاستی بێت، ئێستا کە بیری لێ دەکەمەوە..." بەڵکو زیاتر جەخت دەکاتەوە لە پەسەندکردنەکەی و لەوانەیە نەگەیتە حەقیقەتی بیرکردنەوەکەی.

بەم تەکنیکە، تێدەگەیت کە ئەو وشانەی لە کاردانەوەکەتدا بەکاری دەهێنێت پیشانی دەدەن کە تۆ هاوڕایت و مەجال هەیە بۆ چاکبوون. ئەویش هەست بە ئاسودەیی دەکات لە بەرانبەر ڕەخنەدا، چونکە هەست بەوە دەکات کە تۆ چاوەڕوانی ئەوەی لێ دەکەیت. ئەو دوو تاکتیکە سایکۆلۆژییە سەرەکییەی کە لێرەدا باسی لێوە دەکەین بریتین لە بەردەوامی (مرۆڤەکان پێویستیان بە بەردەوامییە لە بیرکردنەوەیاندا) و پێشبینی (خەڵکی زۆربەی کات ئەوە دەکەن کە لێیان چاوەڕێ دەکرێت). هەردوو چەمکەکە لە بەشەکانی دواتردا بە شێوەیەکی فراوانتر بە قسەیان لەسەر دەکرێت.

**نموونەی یەکەم**

تۆ دڵنیا نیت ئاخۆ هاوکارەکەت بیرۆکەی تۆی بە دڵە لەبارەی هەڵمەتی نوێی بازاڕگەری، هەرچەندە دەڵێ بە دڵمە.

پرسیار: کەیفت بە پرەنسیپی بیرۆکە نوێکەی من دێت ؟

وەڵام: بە دڵنیاییەوە. زۆر ڕەسەنە.

پرسیار: چی تر بکرێت باشە بۆئەوەی سەرسام بیت پێی؟

نموونەی دووەم
دەتەوێ بزانی ئاخۆ کوڕەکەت نیازی ئەوەی هەیە ئەم هاوینە بچێ بۆ کەمپ.
پرسیار: دڵخۆشیت بە کەمپی مانگی ئایندە؟
وەڵام: بەڵێ. زۆر خۆش دەبێ.
پرسیار: پێت وایە چی پێویستە بۆئەوەی بە راستی دڵخۆش بیت بە چوونت؟

نموونەی سێیەم
پرسیار: حەوشەکەی منت بە دڵە؟
وەڵام: بێگومان، باشە.
پرسیار: بە بۆچوونی تۆ چۆن باشتری بکەم؟

هەروەکو تێبینی دەکەیت، هەموو ئەو کەسانە هەست بە ئاسودەیی دەکەن بە وەڵامدانەوەی راشکاوانە، چونکە پرسیارەکانت لەوان، روونی دەکاتەوە کە تۆ دەزانیت شتەکان بە تەواوی لە جێی خۆیان نین. لە رێگەی فشار نەخستنەسەریان بۆئەوەی کەیفیان پێ بێت، وەڵامەکەیان بە شێوەیەکی سروشتی وەکو درێژکراوەیەکی ئەوەی هەر ئێستە وتیان، دەردەکەوێ و راستییەکە- ئەوەی کە بە راستی بیری لێ دەکەنەوە- کەشف دەبێ.

## خاڵی هێز

ئایا لە هەوڵی ئەوەدایت بزانی بیر لە چی دەکاتەوە بەڵام نایەوێ شتێکی خراپ لەبارەی شتێک یان کارەکەی بڵێ؟ کێشە نیە. لەبری وتنی: "حەزت لە چ شتێکی نەبوو؟" یان "چۆن چۆنی شکستی هێنا؟" بەم شێوەیە پرسیار بکە: "چۆن چۆنی بووایە دەتکرد؟" یان "تۆ بوویتایە بە چ شێوەیەکی جیاواز دەتکرد؟" ئەم شێوە دارشتنە تەرکیزی لادەدات لەسەر ئەو ناتەواوی یان هەڵەیەی کەسەکەی تر ئەنجامیداوە و لەبری ئەمە پرسیارەکە دەڵێت ئەگەر ئەم کەسە خۆی بووایە چی دەکرد بۆئەوەی وەزعەکە باشتر بکات. بەڵام هەروەکو تێبینی دەکەیت، هەمان زانیاری بەدەست دەهێنیت.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

تەنیا پابەندی بکە بەوەی کەیفی بە بیرۆکەکە، کەسەکە یان شتەکە بێت. پاشان پرسیاری ئەوەی لێ بکە ئاخۆ بۆچوونی چییە لەمەڕ ئەوەی باشتر بکرێت.

## بەشی سێیەم

# کۆنترۆڵی هەر بارودۆخێك بکە و وا لە هەر کەسێك بکە هەرچیەك بتەوێ بیکات

سەرکەوتن لە ژیاندا زۆرجار پەیوەندی بە کاریگەری خستنە سەر بیروباوەڕ، هەڵوێست و ئەفکاری کەسانی ترەوە هەیە. ئەمە سەرکەوتن نیە لە رێگەی ئیستیغلال کردنەوە، بەڵکو سەرکەوتنە لە رێگەی پیادەکردنی ستراتیژیی سایکۆلۆژیی دیاریکراوەوە. لێرەدا جیاوازییەکی گەورە هەیە. ئەم کتێبەکە لەسەر ئەو بنەمایە ئیش دەکات کە زۆربەی خەڵك باش، شایستە و راستگۆن. (بێگومان خەڵکانێ هەن کە ئەوەندە گەورە نین و ئەم کتێبە لەوان ئەتپارێزێت و نامێڵێت ئیستیغلال بکرێیت و بەکارببرێیت). بەڵام هەروەکو لە ژیانی خۆتەوە دەیزانیت، زۆرجار ترس و نیگەرانی دێتە سەر رێگای ئەنجامدانی ئەو شتەی کە بۆ ئێمە و بۆ ئەوانیتر دروستە. زۆربەی خەڵکی دەیانەوێ یارمەتیدەر بن: ئەمە وایان لێ دەکات هەستێکی باشیان لا دروست ببێت کە یارمەتی ئەوانیتر بدەن. بۆیە لەبری ئەوەی کە خەڵك ناچار بکەیت کە بە ئیرادەی تۆ بجولێنەوە، ئەم

بەشە پیشانت دەدات کە چۆن بە شێوەیەکی سروشتی ئارەزوو و نیازی باش و پاک لەوانیتر بەدەست بهێنیت بۆئەوەی یارمەتیت بدەن و کارت لەگەڵ بکەن.

دەتوانی لە ڕێگەی بیر و کردارتەوە، بە ئاسانی ڕەفتار و بیری خەڵك ئاراستە بکەیت. بە گۆڕینی ئەو شتانەی لە بەرانبەر ئەوانیتردا دەیکەیت و دەیڵێیت، دەتوانیت ڕەفتار و تێڕوانینیان لەبەرانبەر خۆتدا بگۆڕیت. ئەمە هەروا ئاسانە. خەڵکی لە ناو بۆشاییەکدا ڕەفتار ناکەن، بەڵکو لە کاردانەوەیاندا لە بەرانبەر جیهانەکەیان بیر دەکەنەوە و ڕەفتار دەنوێنن. جیهانیان بگۆڕە تا کاردانەوەیان بگۆڕیت.

پەیوەست بە بارودۆخەکەوە، تۆ دەتوانیت هەر ستراتیژییەك بەکاربهێنیت کە بە باشترین شێوە پیادە دەبێت. ئەگەر تەنیا دەتەوێ کەسێ ك لە شتێکدا یارمەتیت بدات، ئەوا بڕۆرە بەندی ١٧، وا لە هەر کەسێك بکە چاکەیەکت لەگەڵدا بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر پێویستت بەوە بێت کە یەکەمجار ڕای کەسێك لەبارەی شتێکەوە بگۆڕیت، ئەوا پێویستە بچیتە بەندی ١٦، چۆن وا لە کەسێکی کەللەڕەق دەکەیت ڕای لە بارەی هەر شتێکەوە بگۆڕێت. ئەم تاکتیکانە بە شێوەیەك ڕێکخراون کە بە تەنیا و وەکو بەشێك لە ئەو ستراتیژییە گشتییەی کە تاکتیکی جیاجیا لە بەند و بەشە جیاجیاکان بەکاردەهێنێت، کاریگەرییان هەبێ.

# وا لە هەر کەسێك بکە کە هەنگاوی خێرا بنێت لە هەر بارودۆخێکدا بێت

تۆ بەم فۆرمیولایەی خوارەوە کە شەش تاکتیکی سایکۆلۆژیی جیاواز بەکاردەهێنێت، دەتوانی هەر کەسێك بجولێنیت بۆئەوەی هەنگاو بنێ لە هەر کاتێکدا بێت. ئەم ستراتیژییە کە لە خوارەوە گەلاڵە کراوە، هاوکاری و هەماهەنگی لەلایەن هەرکەسێکەوە مسۆگەر دەکات لە هەر کاتێکدا بێت.

## ١- ڕێگەچارەکان سنووردار بکە

یەکەم شت کە دەبێ بیکەت ئەوەیە ڕێگەچارەکانی کەسەکە بەرتەسك بکەیتەوە بەر لەوەی بیانخەیتە بەردەمی. ژیریی باو دەڵێت، بە هەبوونی ڕێگەچارەی زۆر، ئەو دڵنیا دەبێت لەوەی کە شتێك دەدۆزێتەوە کە حەزی لێیەتی و ئەمە دەیجولێنێت بۆ هەنگاونان. پێچەوانەکەی ڕاستە! ئەگەر ئەو شتەی دەتەوێ بیکات ئەلتەرناتیڤی هەبێ، ئەوا لەوانە نیە هیچیان هەڵبژێرێت. کەس حەز ناکات بە هەڵەدا بچێت و حەز ناکەین سەرکۆنەی خۆمان بکەین. ئیختیاری کەمتر بەو واتایە دێت کە خێراتر بڕیار دەدات و لەوانە نیە دواتر هەڵوەستەی لەسەر بکاتەوە.

زنجیرە فرۆشگایەکی ئەساسی بەناوبانگ هەیە کە بۆ ماوەی ٧٢ سەعات لەسەر داوایەکی کڕیار ئەوەستێت بەر لەوەی بۆی بخاتە شوێنی خۆی. بۆچی؟ چونکە بۆی دەرکەوتووە کە زیاتر لە ٦٠٪ی خەڵك، لەماوەی سێ ڕۆژی کڕینێکی گەورەدا، دەگەڕێنەوە بۆ گۆڕینی ڕەئیان لەبارەی ڕەنگ، ماددەکە یان دیزاین. بە هەبوونی ئیختیاراتی زۆر، زۆربەی خەڵکی جام دەبن و کاتێکی بێ پایانیان دەوێ بۆ بڕیاردان. مێشکیان بەوەوە قاڵ دەبێ ئاخۆ بڕیارێکی دروستیان داوە. ئەگەر تۆ لە بارودۆخی کڕینی وردەدا نەبیت کە کێبڕکێی ئیختیارکردنەکە دیاری دەکات، لە سێ ئیختیار زیاتر مەخەرەڕوو، بە جۆرێك کە دوانیان نموونەیی بن. هیچ ئیختیارێك نابێتەهۆی ئەوەی کە کەسەکە هەست بکات ئازادییەکەی سنووردار بووە و پاشەکشێ بکات. هەر ئیختیارێك، تەنانەت یەکێکیش، هەستێکی بەهێزبوونی پێ دەدات و تۆ دەتەوێ (باوەڕی) وا بێت کە بالادەستە.

## ٢- دوامۆڵەتێکی پێ بدە

پێدانی دوامۆڵەتێك بۆ کردارەکە، سێ جولێنەری سایکۆلۆژیی جیا و زۆر گرنگی لێدەکەوێتەوە بۆ هاندانی کردار.

- ئەرکێك لەسەر ئەو بنەمایە فراوان دەبێت یان دەچێتەوە یەك کە تۆ چەندە کاتی پێدەدەیت بۆ ڕاپەڕاندنی. جیهان لەسەر دوامۆڵەتەکان و بەروارەکانی بەسەرچوون ئیش دەکات، چونکە ئەگەر پێویستبوونێکی خێرا نەبێت بۆ بەرەوپێشچوون، زۆربەی خەڵکی ناجولێن. سروشتی مرۆڤ وایە کە چاوەڕوان بین تا ئەو کاتەی کە هەلومەرجەکە خوازراوتر دەبێ یان تا ئەو کاتەی کە زانیاریی زیاترمان دەبێ، یان تا ئەو کاتەی کە میزاجێکی باشترمان

دەبێ بۆ هەنگاونان. گرنگە کە دوامۆڵەتێکی روون و ئاشکرا بخەیتەڕوو و با کەسەکە بزانێ کە دەبێ هەر ئێستا هەنگاو بنێ چونکە دوایی دەرفەت نارەخسێتەوە.

– ئەمە بە هەمان شێوە جوڵێنەرێکی سایکۆلۆژیی تر دەهێنێتەکایەوە، ئەوەدا کە حەز ناکەین ئازادیمان سنووردار بکرێت. هەر کاتێك کە پێمان وترا ناتوانین شتێکمان هەبێت یان بکەین ئەوا زیاتر حەزی لێ دەکەین. بۆیە ئەگەر رێگە بە کەسەکە بدەیت بزانێ کە لەوانەیە دەرفەتی ئەوەی بۆ هەڵنەکەوێتەوە لە ئایندە هەنگاو بنێ، هاندەرێکی گەورەتر بۆ هەنگاونان لە ئێستادا، دەهێنێتەکایەوە. فرۆشگایەکی وردەی بەناوبانگی تر هەیە کە نوسراوی "فرۆشراوە" لەسەر ئەو شمەکانەی دادەنێت کە دەیەوێ لێیان رزگار بێت. هەر لەبەر ئەوەش ئەو نوسراوەیان لەسەر دادەنێ. کاتێ نوسراوی "فرۆشراوە" لەسەر شتێك دەبینین، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە زیاتر ئارەزووی دەکەین. پاشان کاتێ بۆمان دەردەکەوێ کە لەوانەیە شتێکی تر "ی رێك وەکو ئەوانە" بۆ فرۆشتن بێ، هەلی ئەوە دەقۆزینەوە کە بیکڕین.

– توێژینەوەی تری بێ شومار هەیە کە لەگەڵ ئەو یاسایەدا دێنەوە و پیشانی دەدەن کە مرۆڤەکان کاردانەوەیان لە بەرانبەر ئەو شتانەدا هەیە کە کەمن و بەرەو کەمتری دەڕۆن. من دڵنیام کە بۆت دەردەکەوێ ئەمە لە ژیانی خۆتدا راستە. کاتێك شتێ تازەترینە و هەموو کەسێك ئەیەوێ دانەیەکی هەبێت، ئەوا زیاتر دڵپەسەند دەبێت. کاتێکیش دەرگای دەرفەت بۆ هەنگاو نان هەر لە بەرتەسکبوونەوەدا دەبێ، ئەوا زیاتر و زیاتر ئارەزووی دەکەین. ئێمە بەها بۆ ئەو شتانە دادەنێین کە کەمن. مرواری، ئاڵتون و نەوت شتی جەوهەرین بۆ ئاسودەییمان لەگەڵ ئەوەشدا ئەمانە بەهایەکی بەرزیان هەیە- بەڵام تەنیا

بەهۆی ئەو وێنایەی کە ئەمانە کەمن. بیری لێ بکەرەوە، پلاتینیۆم بەهای زۆر لە ئاڵتون زیاترە و ئاڵتون لە زیو و زیو لە کۆپەر بەهادارترە. هەمووش بەهۆی ئەوەی کە تا چ ئاستێك بوونیان هەیە.

## ٣- یاسای بەردەوامی بەکاربهێنە

یەکەم جار سێر ئیسحاق نیوتن پێی وتین کە ئەو تەنانەی لە جوڵەدان هەر لە جوڵەدا دەمێننەوە و ئەو تەنانەی کە کپن هەر کپ دەبن. لەوانەیە ئەمەشی بۆ زیاد بکردایە کە ئەو خەڵکانەی لە جوڵەدان، لە جوڵەدا ئەمێننەوە و ئەو خەڵکانەی کە کپن بە کپی دەمێننەوە. ئەگەر بتوانیت کەسێك بە ئاراستەیەکی دروستدا بخەیتە جوڵە، چ لە رووی فیزیکی یان دەروونییەوە- بە جۆرێك کە بە شتێکی ئاسان و خۆش دەستپێبکەیت- ئەوا ئەگەری هەیە بەو شێوەیە بەردەوام بێ. بۆچی ئەمە وایە؟

مرۆڤەکان ویستێکی زۆریان هەیە بەوەی کە لەگەڵ کردارەکانیاندا بەردەوام بن. چەند توێژینەوەیەك لەم بوارەدا بە روونی دەریانخستووە کە ئەم فاکتەرە سایکۆلۆژییە چەندە کاریگەرە کاتێ بۆ جوڵاندنی کەسێك پیادە بکرێت. ئەوان پێمان دەڵێن کە، کاتێك داوایەك دەخەینەڕووی کەسێك و ئەویش جێبەجێی دەکات، ئەوا ئەگەرێکی زۆر هەیە کە بە داوایەکی گەورەتریش رازی بێت- ئەو شتەی کە هەر یەکەمجار ویستوومانە بیکات- شتێك کە بە راستی ویستوومانە بۆمان بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر یەکەمجار داوایەکی بچوکتری نەخرێتەڕوو و دواتر جێ بەجێی نەکات، ئەوا هاندەرێکی نائاگایانەی نیە بۆ بەردەوامبوون.

بە تەکنیکێك کە پێی دەوترێ "پێ لەناو دەرگا" ئەو توێژینەوەیەی خوارەوە ئامادەیی رازی بوونی ئەو خەڵکە پیشان دەدات بۆ جێبەجێکردنی

داواکاری گەورەتر لە دواتردا کاتێ پێشتر بە داواکاری بچوکتر رازی بوون. فریدمان و فرەیزەر داوایان لە خاوەن ماڵەکان کرد ئاخۆ رێگەیان پێدەدەن تابلۆیەکی گەورەی "بە هێواشی لێبخورە" لەبەردەم ماڵەکانیاندا دابنێن. تەنیا ١٧٪ رێگەیاندا. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەوانەیتر داوایەکی بچوکتریان خرایەڕوو. داوایان لێکرا نیشانەیەکی سێ ئینچیی "شۆفێرێکی سەلامەت بە" لە پەنجەرەکانیان بدەن. تەقریبەن هەموویان دەستبەجێ رازی بوون. کاتێك چەند هەفتەیەك دواتر هەر ئەم خاوەن ماڵانە داوایان لێکرا تابلۆ گەورەکە لە ناو فریزەکانیان دابنێن، ئەوا زۆربەیان - ٧٦٪ - رازی بوون بەوەی ئەو تابلۆ ناشیرینە لەبەردەم حەوشەکانیاندا دابنرێ.

کاتێك ئێمە هەنگاوێکی بچوك لە یەك ئاراستەدا دەنێین، ئەوا دەکەوینە ناو هەستێکی بەردەوامی لە رێگەی رازی بوون بە داوای گەورەتر. ئەوانەی کە بە داوا بچوکەکە رازی ببوون، تێگەیشتنی خودییان دارشتبووەوە بۆ گرتنەخۆی ئەو پێناسەیەی کە، ئەوان جددین لەبارەی سەلامەتیی شۆفێرەوە. بۆیە رازی بوون بە داواکاریە گەورەکە تەنیا ئەنجامدانی شتێك بوو بۆ قەزیەیەك کە ئەوان تازە و مکوڕانە "باوەڕیان" پێ هێنابوو. کۆمەك کۆکەرەوە کاریگەرەکان یاسای نمرە یەك دەزانن بۆ کۆکردنەوەی کۆمەك. ئاسانترین کەس کە بکرێ کۆمەکی لێ بسەنرێت ئەو کەسەیە کە پێشتر پارەی داوە.

## خاڵی هێز

مۆسیقا کاریگەری هەیە لە خێرایی کردارەکانماندا. ئەو توێژینەوەیە لەبەرچاو بگرە کە میلیمان ئەنجامیداوە. ئەو دەریخست کە ئەو مۆسیقا خاوەی لە فرۆشگاکانی میوە و سەوزەدا لێ ئەدرێت، فرۆش زیاد دەکات، چونکە

کرپارەکان هێواشتر بە مامەڕەکاندا دڕۆن. پێچەوانەی ئەمەش راستە. مۆسیقای خێرا جولاندنێکی نائاگایانە دروست دەکات بۆ کرداری خێرا. رۆبالی و ئەوانیتر، بۆیان دەرکەوت کە ئەگەر لەکاتێکدا کە خەڵکی نان دەخۆن مۆسیقای خێرا لێ بدرێت، ئەوا لە هەر خولەکێکدا ژمارەیەکی زیاتری پاروو دەکەن. ئەگەر دەکرێ، مۆسیقایەکی ریتم خێرا لە باکگرواند دا لێ بدە بۆ زیادکردنی هەست و زەرووڕەتی هەنگاونان. بۆ زیادکردنی سوودەکانی ئەم یاسایە هەوڵ بدە خێراتر قسە بکەیت. تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئەگەر بە هێواشی پرسیار لە یەکێك بکەیت، بە هەمان ریتم وەڵام دەداتەوە و بە پێچەوانەشەوە. ئەوانیتر بە دۆخی تەنگەتاویی تۆ ئاراستە دەکرێن و قسەکردنی خێرا هەستی زەرووڕەت زیاد دەکات.

---

## ٤- پێشبینیکردن

یاسای پێشبینیکردن دەڵێت، خەڵکی ئەوە دەکەن کە تۆ چاوەڕوانیان لێی دەکەیت. قسە بکە و راستەوخۆ، روون و بە دڵنیاییی هەنگاو بنێ. هەروەها، کردارێکی فیزیکیی گونجاوی پەیوەندیدار ئەنجام بدە. ئاخۆ رۆیشتن بێت بەرەو دەرگا، تاودانی قەڵەم یان تەلەفۆنکردن بێت، خەڵکی وەڵامی دڵنیاییەکەت دەدەنەوە و بەو پێیە هەنگاو دەنێن. بە دەربڕینێکی تر، تۆ دەتوانیت زیاتر لە وشە بەکاربهێنیت- کردارەکانیشت بەکاربێنە- بۆ بزواندنی کردار. بۆ نموونە، ئەگەر بتەوێ کەسێك - کتومت- بەدوات بکەوێ، دەست بکە بە رۆیشتن بەرەو ئاوڕدانەوە " بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئەویش دێت". پێویستە وشە و کردارەکانت ئەو دڵنیایی و پێشبینییە بگرنەخۆ کە کەسەکە لەگەڵیاندا گونجاوە.

## ٥- دەکارکردنی زانیاری

بۆ ئەم پرۆسەیە گرنگە کە بزانیت چۆن خەڵکی زانیاری دەکار دەکەن. شایەنی باسە کە هەموومان بە یەك شێوە دەیکەین: لە کتێبەکەمدا (با قەت جارێکی تر درۆت لەگەڵدا نەکرێتەوە)، باسی ئەم چەمکەم کردووە و وتوومە چۆن ئەم چەمکە تێگەیشتنێکی دراماتیکیمان پێ دەبەخشێ لەبارەی رەفتاری مرۆییەوە. بیرتە پێشتر باسی دەستپێکردنمان کرد بە شتێکی سادە و ئاسان بۆ بەرقەرارکردنی یاسای بەردەوامی. با بڕوانینە پیادەکردنێکی تری ئەم یاسایە. کاتێ دێینە سەر ئەو شتەی کە حەزمان لێیەتی، ئەو شتە دەکەین کە پێی دەوترێ (تاکە ئەرك)، کاتێ بیر لەو شتە دەکەینەوە کە نامانەوێ بیکەین، ئەوا ئەو شتە دەکەین کە پێی دەوترێ (فرە ئەرك). ئەمە هەمووی چی دەگەیەنێ؟ کاتێ تۆ ئەبێ پارەی فاتورەکانت بدەیت، بەڵام قەت حەز ناکەی ئەمە ئەنجام بدەیت، بە کام پرۆسانەی بیرکردنەوەدا رەت دەبیت؟ تۆ بیر لەوە ددکەیتەوە کە، دەبێ هەموو فاتورەکان پێکەوە کۆ بکەمەوە و بیانکەمە چەند تەپۆلکەیەکی جیاواز، دەفتەری حساباتم بێنمە دەرەوە، بە حساباتەکەمدا بچمەوە، ئەدرێسی هەر یەکەیان دیاری بکەم، چەکە بنووسم و هیتر. کاتێك دێیتە سەر شتێ کە حەز ئەکەی بیکەیت ئەوا هەنگاوەکان لە گروپی گەورەتردا رێك دەخەیت. بۆ نموونە کە حەزت لە چێشتلێنان بێت لەوانەیە هەنگاوەکان بریتی بن لە چوونە فرۆشگا، هاتنەوە ماڵ و نان ئامادە کردن. ئەگەر رقت لە چێشتلێنان بوو، هەموو شتێك، هەر لە وەستان لە ریزی پارەدان لە ناو سوپەرمارکێتەکەدا تا پاککردنەوەی دەفرەکان و دواتر، بیری لێ دەکرێتەوە.

باشە، بەڵام بەکارهێنانی کرداریانەی ئەم چیە؟ باشە، ئەگەر بتەوێ یەکێک هەنگاوی دەستبەجێ بنێت، ئەوا دەبێ پیشانی بدەی کە سادە و ئاسانە. ئەگەر بتەوێ لە رەفتارێک بیپرنگێنیتەوە، ئەوا تەنیا پێویستت بەوەیە کە ژمارەی هەنگاوەکان درێژ بکەیتەوە بۆ پرۆسەیەکی درێژی تاقەتپرووکێن. ئەمەش هەمان شتە، بەڵام پەیوەست بەوەی کە چۆن ئەیخەیتە خەیاڵتەوە، تۆ تێڕوانینێکی تەواو جیاواز لە بەرانبەر ئەمەدا پیادە دەکەیت.

## ٦- هاندەری زیادە

بەڵام بوەستە...ئەمە هەمووی نیە! چەند جار لە ریکلامێکی بازرگانیی کۆتایی شەودا گوێبیستی ئەم دەستەواژە ئاشنایە بوویت؟ "زیادە" ئامرازێکی زۆر کاریگەرە بۆ بەرهەمهێنانی کردار جا چ لەسەر تەلەڤزیۆن، بە شێوازی کەسی یان لە رێگەی تەلەفۆنەوە بێت. مەزەندی ئەوە دەکرێت بەکارهێنانی ئەم تەکنیکە رێژەی کاردانەوەی ئەم پرۆگرامانە ٣٥٪ زیاد بکات. ئەمە سوودێکی زیادە بە کەسەکە دەگەیەنێت بۆ هەنگاونان. لە هەمووشی خۆشتر ئەوەیە کە گرنگ نیە ئەوە چیە. ئەو کاتەی کە لە رێگەی پیادەکردنی تاکتیکەکانی سەرەوە داوای خۆت خستەڕوو، "زیادە"یەک بەکاربهێنە. ئەمە دەشێت هەر سوودێکی زیادەی بچوک بێت کە کەسەکە بەدەستی دەهێنێت بۆ هەنگاونان لە ئێستادا. بۆ نموونە، "دەتوانین ئایسکرێم بکڕین"، "ئۆتۆمبێلێکی کرێم بۆ تۆ هێناوە"، "دواتر دەچین بۆ ریستۆرانتێک نانی ئێوارە دەخۆین" و هیتر. تۆ سەرت دەسوڕمێ لەوەی کە ئەم ئامرازە سایکۆلۆژییە چەندە بەسوود دەبێت.

دەشێت ئەو زمانەی کە تۆش بەکاری دەهێنیت یاسای بەردەوامی پیادە بکات. وشەی بە رواڵەت سادەی وەکو: لەکاتێکدا، ئەو کاتەی، لەو ماوەیەدا کە، جوڵێنەری ئەوەندە بەهێزن کە زۆرجار لە هیپنۆتیزمدا بەکاردەهێنرێن. بیرت نەچێ کە ئەو ساتەی کەسەکە لە جوڵەدایە- چ لە بیر یان جەستەدا- بۆی ئاسانە کە بەردەوام بێ. بۆ نموونە ئەگەر تۆ هاوڕاییت بوێ، ئەوا باشترە کە بڵێیت: " ئەو کاتەی کە لە دەرەوەین با سەرێك لە ماڵی جیم-یش بدەین، باشە؟" لە بری ئەوەی کە بڵێیت: "کاتێ چووینە دەرەوە حەز ئەکەی سەرێکی جیم-یش بدەین؟". تێبینی ئەوە دەکەیت کە رستەی یەکەم چەند پڕە لە بیرۆکەی بینینی جیم؟

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ رێگەچارە و ئیختیاراتی کەسەکە بەرتەسک بکەرەوە بۆ خۆلادان لە بیرکردنەودی درێژخایەن. مەبەست لە ئیختیاراتی کەم ئەوەیە کە خێراتر بڕیار دەدات و دواتر کەمتر هەڵوەستەی لەسەر دەکات.

+ دوامۆڵەتێك بخەرە ڕوو بۆ هەنگاونان. دوامۆڵەت ئازادی سنووردار دەکات و ئارەزوومان زیاد دەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە کەمە و بەرەو کەمتر دەچێ. ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو دەمانجولێنێت بۆ هەنگاونانی خێرا.

+ لە رێگەی ئەوەی کە وا لە کەسێك بکەیت یەکەم جار پابەند بێت بە داوایەکی بچوکەوە، یاسای بەردەوامی بەرقەرار بکە. کاتێك ئێمە لە

ئاراستەیەکدا هەنگاوێکی بچوک دەنێین، ئەوا بە رازیبوون لەسەر داوای گەورەتر دەکەوینە دۆخێکی بەردەوامییەوە.

+ وشە و کردارەکانت بەکار بهێنە بۆ بەرقەرارکردنی یاسای پێشبینیکردن.

+ لە رێگەی کەمکردنەوەی ئەوەی کە دەتەوێ کەسێك بیکات، یاسای بەردەوامی بکە بە چەند هەنگاوێکی ئاسان بۆئەوەی وای لێبکەیت بە ئاقارێکی دروستدا بڕوات.

+ هەر سوودێکی بچوکی زیاد هەبێ بۆ هەنگاونان، بیخەگەڕ. ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو دەرفەتەکانی هاوڕاییت بۆ زیاد دەکات.

+ بیخەرە مێشکتەوە کە ئەو یاسا سایکۆلۆژییە نمرە یەکەی ئەوە دیاری دەکات ئاخۆ کەسەکە شتێکت بۆ دەکات یان تەنانەت شتێکت لەگەڵدا دەکات ئەوەیە کە، پێویستە تا رادەیەك کەیفی پێت بێت و بە شێوەیەکی باشتر متمانەی پێت هەبێت. بۆیە بڕوانە بەندی ١، وا لە هەر کەسێك بکە کەیفی پێت بێت...هەرکاتێك بێت، بۆ ئەوەی ستراتیژیی سایکۆلۆژیت بۆ ئەم بەندە چڕ و پڕ بکەیتەوە.

## (١٤)

# وا لە هەر کەسێك بکە ئامۆژگاریت وەربگرێت

تۆ بیرۆکەیەکی گەورەت هەیە، بەڵام کەس گوێت لێ ناگرێ! لەوانەیە زۆر ناخۆش بێت، بەڵام بەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە دیاریکراوەی خوارەوە، وا لە هەرکەسێك دەکەیت کە گوێ لەوە بگرێ کە دەبێ بیڵێیت. سێ فاکتەرەکەی دروستکردنی کاریگەری لێرەدا بریتین لە:

(١) هەستەکان، (٢) ستراتیژی، (٣) دەرەنجامەکان.

لە رێگەی چەندەها توێژینەوەوە پیشاندراوە کە لە هەوڵدانتدا بۆ قەناعەتپێهێنانی کەسێك دەبێت بپرژێیتەسەر هەستەکانی. گرنگ نیە بەڵگەکانت چەندە ئەقڵانی و لۆژیکین، ئەگەر تۆ هەستەکانی نەبزوێنیت، ئەوا تەگەرەکی گەورەت لەبەردەم دروست دەبێت بۆ قەناعەتپێهێنانی.

٩٠٪ی ئەو بڕیارانەی کە دەیدەین، لەسەر بنەمای هەستەکانن. پاشان لۆژیك بەکاردەهێنین بۆ پاساودانی کردارەکانمان. ئەگەر تۆ بە دیاریکراوی لەسەر بنەمای لۆژیك موخاتەبەی کەسەکە بکەیت، ئەوا هەلێکی کەمت دەبێ بۆ قەناعەتپێهێنانی. دەبێ تۆ راستییەکان تەرجەمە بکەیت بۆ دەربڕینێکی بونیادنراو لەسەر هەست- و سوودی روون و دیاریکراو بخەیتەڕوو کە کار دەکاتەسەر هەستەکانی کەسەکە.

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، وێڕای بزواندنی هەستی بەهێز، تۆ بە تایبەت ئەو کاتە کاریگەر دەبیت کە پلانێکی یاریی دیاریکراو بە کردارێکی ڕۆشنەوە گەڵاڵە دەکەیت بۆ بەرەوپێشچوون. کاتێک ئێمە بە سۆزەوە دەجوڵێنرێین بۆ هەنگاونان و بەرەو پێش دەچین، شتێکی جەوهەرییە کە لە ئاراستە و شێوازی بەرەوپێشچوونەکە تێبگەین. زانینی ئەمەی کە ڕێڕەوەکە روون و تەختە، وامان لێدەکات هەست بە ئاسودەیی و سەلامەتی بکەین. کاتێک دەتەوێ کەسێک گوێ لە ئامۆژگارییەکەت بگرێ، لە ئامانجە دڵخوازەکە زیاتر دابین بکە، نەخشەیەکیشی پێ بدە بۆ گەیشتن بە ئەوێ.

پیشاندراوە کە کاتێ جەخت بکەیتەوە لەوەی کە چۆن بیرۆکەکەت ڕێگر دەبێ لە دەرەنجامی نێگەتیڤ یان ناخۆش، ئەوا بە دڵنیاییەوە لە هەوڵەکەتدا بۆ قەناعەتپێهێنان سەرکەوتووتر دەبیت. کۆمپانیایەکی بەناوبانگی قومار ئەم دروشمەی هەبوو: ئەتوانی براوە بیت! بۆ ماوەیەکی زۆر بەم دروشمەوە زۆر کاریگەر بوو. بەڵام پاشان، دڵنیام بە راوێژ لەگەڵ دەروونناسێک یان دووان، دروشمەکەی گۆڕی بۆ، لەوانەیە هەر ئێستە براوەیەک بیت. ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو سەرکەوتنیانی زیاد کرد. بۆچی؟ چونکە ئێستا کە کەسەکە زەرفی نامەکە وەردەگرێ ترساوە لەوەی کە شتێک کە تا ئەو چرکەساتە هەیبووە لەدەستی بدات. زەرفێکی نامە فڕێ دەدەی کە سامانی نەدرکێنراوی تێدایە؟ مەحاڵە! ئەمە جیاواز بوو لە بەدەستهێنانی شتێکی نوێ بەو شێوەیەی کە کۆنە دروشمەکە ئاماژەی پێدەکرد.

ئێستا موجازەفەی لەدەستدانی شتێکی دەکرد. ئەمە جوڵێنەرێکی زۆر بەهێزترە. بۆیە تەرکیز بخەرە سەر ئەوەی کە لەوانەیە خۆی لێ ڕزگار بکات،

بۆ نموونە (دڵ ئێشە، پارە، وزە، هیتر) لەبری ئەوەی کە دەبێ لە گوێگرتنی لە تۆ بەدەستی بێنێ.

## چوار فاکتەری سایکۆلۆژیی تر کە دەبێ رەچاو بکرێن

- خەڵکی بە شێوەیەکی دڵخوازانەتر وەڵامی ئەو چارەسەرانە دەدەنەوە کە پێیان وایە پلانی کردارەکەیان لێوە هاتووە. هەوڵ بدە بیر کەسەکەی بخەیتەوە کە ئەوە تۆ بوویت کە یەکەم جار بیرۆکەکەت هەبوو، یان تۆی خستە سەر رێگا راستەکە، هیتر.

- با ئەوەش بزانێ کە، ئەم شێوازەی بیرکردنەوە بە راستی کۆکە لەگەڵ ئەمەی کە ئەو کێیە. ئەو شتانەی تری بیر بخەرەوە کە کردوونی و کۆکن لەگەڵ باوەڕ یان کرداری هەنوکەیی. لەوانەیە لە بەندی پێشووەوە بیرت بکەوێتەوە کە هەموو مرۆڤەکان پێویستییەکی غەریزییان هەیە بە سیستەم و بەردەوامی. ئەگەر ئەو، ئەمە بە درێژکراوەیەکی بیرکردنەوەکەی ببینێت نەك دابڕانێك لێی، ئەوا هەلی بەدەستهێنانی هاوڕایی زیاد دەکەیت.

- کەس نایەوێ ئامۆژگاری لە کەسێکی "خۆ بە فەیلەسوف زان" وەربگرێت. یەکێك لە باشترین شێوازەکانی پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ئەوەیە کە وا بکەیت کەسەکە بزانێ تۆ پێت وانیە هەموو وەڵامەکانت لایە. وەها تۆ بە کەسێکی بەمتمانەتر و دڵسۆزتر دێیتە بەرچاو. رێگایەکی گەورە بۆ دارشتنی ئامۆژگارییەکەت ئەمەیە: "هەندێ شت هەن کە پێم وایە دەیانزانم و هەندێ شتیش هەن کە دەزانم دەیانزانم. ئەمەش شتێکە کە دەزانم کە دەیزانم".

– سەرباری هەموو ئەمانە، بیرت نەچێت کە تامەزۆریی وەکو پەتا بڵاو دەبێتەوە. چەندەی زیاتر بە جۆش و خرۆش و تامەزۆر بیت لەبارەی ئەوەی کە دەیڵێیت، ئەوا ئەوەندە بە جۆش و خرۆش دەبێت بۆ وەرگرتنی.

پەیڕەویی ئەم ستراتیژییە بکە بۆ سەرکەوتنی دڵنیا، بەڵام بەر لەوەی کە ئەمە بکەیت، با بڕوانینە یەکێك لە گەورەترین ئەو هەڵانەی خەڵکی دەیکەن لە کاتی ئامۆژگاریکردندا. ئەم لایەنەی سروشتی مرۆڤ بەرپرسە لە بیرکردنەوەی زۆر "کەللە رەقانە". توێژینەوەی رەفتاری مرۆڤ پیشانمان دەدات کە، کاتێك هەست بەوە دەکەین کە ئازادیمان سنووردار دەکرێت، ئەوا زیاتر بەرەو قووڵایی ئەوە دەچین کە سنووردار دەکرێت.

ناوی ئەمە (دژەشەپۆل)ە و ئەو کاتە روودەدات کە هەست دەکەین یەکێك هەوڵ دەدات سەربەستیمان سنووردار بکات. ئەمەش دەشێ ئەوەندە بەهێز بێت کە (رۆدیۆلت و داڤیدسۆن) بۆیان دەرکەوت کە لەوانەیە خەڵکی پێچەوانەی ئەوە بکەن کە تۆ داوای دەکەیت– ئەمەش تەنیا لەبەر دژەشەپۆلە.

لەو بارودۆخانەدا کە لەوانەیە دژەشەپۆلی لێ بەرهەم بێت، رووبەڕووی بەرەنگارییەکی گەورە دەبیتەوە ئەگەر برەو بە ساغکردنەوەیەکی پڕ فشار بدەیت.

کەس بە مێشکێکی کراوەوە گوێ لەوە ناگرێ کە دەبێ بیڵێیت ئەگەر ئەو هەست بەوە بکات ناچار دەکرێت. لە راستیشدا ئەمە مەعقولە. بۆچی دەبێ گوێ بگریت کاتێك هیواکانت لەبەرچاو ناگیردرێن؟

بۆیە، باشترین رێگەچارە ئەوەیە کە کەسەکە لە پێشدا بزانێ کە دوا قسەی لایە لەمەڕ ئەوەی سەرەنجام چی ئەکات، پاشان بە پیشاندانی هەردوو

لایەنەکە، ڕاستییەکان بخەڕوو- کۆك و ناکۆکەکان ( لە بەندێکی تردا ئەزانیت کە بۆچی ئەمە پێویستە) و سۆراخی تاکتیکەکانی تری ئەم بەشە بکە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ٩٠٪ی ئەو بڕیارانەی ئەیدەین لەسەر بنەمای هەستەکانن. پاشان لۆژیك بەکاردەهێنین بۆ پاساودانی کردارەکانمان. پێویستە هەستەکان ببزوێنیت بۆ قەناعەتپێهێنان.

+ پلانێکی دیاریکراوی گەمە بە کردارێکی ڕۆشنەوە بخەڕوو.

+ جەخت بکەوە لەوەی کە چۆن بیرۆکەکەت ڕێگر دەبێ لە دەرەنجامی نێگەتیف یان ناخۆش، ئەمە زۆر کاریگەرترە لە ڕوونکردنەوەی ئەمەی کە کەسەکە چی بەدەست دەهێنێت لە ئەنجامی گوێگرتن لە تۆ.

+ ئەگەر ڕاست بوو، بیری بخەرەوە کە چۆن ئەو بە شێوەیەك لە شێوەکان یەکەم جار بیرۆکەکەی بە تۆداوە.

+ با بشزانێت کە ئەم شێوازە نوێیەی بیرکردنەوە بە ڕاستی کۆکە لەگەڵ ئەمەی کە ئەو کێیە. باسی ئەو شتانە بکە کە کردوونی و کۆکن لەگەڵ ئەم باوەڕ یان کردارەی ئێستا.

+ وەکو کەسێکی "هەموو شتێ زان" دەرمەکەوە و لەم بارودۆخەدا تۆ بە کەسێکی بەمتمانەتر و دڵسۆزتر دێیتە بەرچاو. بیرت نەچێت کە تامەزرۆیی وەکو پەتا بڵاو دەبێتەوە. ئەگەر تۆ تامەزرۆ نەبی لەبارەی بیرۆکەکەتەوە، ئەویش وەها نابێت.

## (١٥)

## وا له هەر كەسێك بكە كە پەیڕەوی لە پابەندییەك بە تۆوە بكات

" بەڵام تۆ بەڵێنتدا !" ئەگەر ماندوو بوویت لە وتنی ئەمە، ئەو ستراتیژییەی خوارەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆ زامنكردنی ئەمەی كە بتوانیت وا لە هەر كەسێك بكەیت كە پەیڕەوی لە هەر شتێ بكات كە بەڵێنی لەسەر داوە.

كاریگەرترین ئامرازی سایكۆلۆژی بۆئەوەی وا لە یەكێك بكەیت كە بەكردار بێت، ئەوەیە كە رێگەی بدەیت بزانێ كە تۆ پێت وایە ئەو لەو جۆرە كەسانەیە كە كەسێكی كردارییە. بەكارهێنانی دەستەواژەی وەكو: " تۆ لەو جۆرە كەسانەیت كە..."، "هەمیشە منت سەرسام كردووە بە توانای..."، "هەمیشە خۆشحاڵ بووم بەو راستییەی كە تۆ..." دەبێتەهۆی بەرقەراربوونی یاسای سایكۆلۆژیی بەهێزی (بەردەوامیی ناوەكی).

ئەو دەستەواژانە وا لە كەسەكە دەكەن كە بەردەوام بن لەسەر پابەندییەكەیان، چونكە تۆ خۆبینین دەهێنیتە ناو مەسەلەكانەوە و هەستێكی ئارەزووكردنی بەردەوامبوون دەهێنیتەكایەوە. خەڵكی پێویستییەكی بنچینەییان هەیە بە رەفتاركردنێكی كۆك لەگەڵ چۆنێتیی بینینی خۆیان و ئەمەی كە ئەوانیتر چۆن دەیانبینن. بۆیە یەكێك لەو هەڵە هەرە گەورانەی خەڵكی دەیكەن، بریتییە لە وتنی هەندێ شتی وەكو، "دەی، دە بە قسەم

بکە"، "دەمزانی ئەمە کێشەی لێدەکەوێتەوە"، "دەمزانی ئەمە ناکەیت" یان "نازانم بۆچی خۆم بەوەوە ماندوو کرد متمانەت پێ بکەم". ئەمە هیچ ئەنگێزەکەیەکی سایکۆلۆژی دروست ناکات بۆئەوەی بیسەلمێنێ کە هەڵەیت. ئەم قسانە موخاتەبەی کردارەکانی کەسەکە دەکەن نەک شوناسی و وا لە ویژدانی دەکەن کە پاساو بێنێتەوە بۆ رەفتاری، نەک بۆ گۆڕینی.

بۆ نموونە، تۆ داوات لە یەکێك کردووە کە لەماوەی دوو هەفتەی ئایندەدا کار لەسەر هەندێ فایل بکات. مەڵێ، "ئیشەکە بە کوێ گەیشتووە؟" یان "نەدەبووایە تاوەکو ئێستا دەست پێ بکەی؟" ئەمە تەنیا دەرفەتێك دابین دەکات بۆ پۆزش یان بۆ ساردبوونەوە. لەبری ئەوە، بڵێ، "سالی، ستایشی یارمەتیدانەکەت دەکەم لەم فایلانەدا. بەو راستییە دەزانم کە تۆ لەو کەسانەی کە نەك تەنیا ئامادەی یارمەتیدانن، بەڵکو لەسەر ئیشەکەش بەردەوام دەبن تا تەواو دەبێت". بەم قسانەت، لەخۆتێگەیشتنی کەسەکە دەبەستیتەوە بە تاکە قەزیەیەك. چۆنێتی بینینی تۆ بۆ ئەو، رایەڵ دەبێتەوە بە رەفتاری ئەو بەو پرۆژەیەوە. دەتوانی دڵنیا بیت لەوەی کە لەگەڵ ئیشەکەدا کۆك دەبێت و بەردەوام دەبێت لەسەری بۆئەوەی وێنای تۆ بۆ ئەو خەوشی تێ نەکەوێت.

ئەمە وای لێ دەکات ئەستەم بێت بۆی کە بڵێت، "من زۆر سەرقاڵم یان حەز ناکەم". چونکە نەك تەنیا دەکەوێتە بەردەم پرسیاری تۆ لەبارەی ئەمەی کە نەرکێیە، بەڵکو لە سەرسوڕمانیشدا ئەیهێڵێتەوە. حەز دەکات وەکو کەسێك خۆی ببینێت کە "پابەند دەبێت بە شتەکانەوە... و دەکرێ متمانەی پێ بکرێ"، هیتر. ئەگەر ئەو دەستبەرداری ئەم پرۆژەیە ببێت، ئەوا دەبێ لە خۆی بپرسێت کە "من چ جۆرە کەسێکم؟" ئەمە شتێکە کە خەڵکانێکی کەم دەتوانن یان ئامادەن دەریدەبڕن.

وێنەیەکی تری ئەم تاکتیکە- کە دەکرێ لەگەڵ تاکتیکی یەکەمدا بەکاربێت- بریتییە لە پیادەکردنی (شوناسی بەهای گشتی). بۆ نموونە، تۆ دەتوانی بابەتی وەکو هاوڕێیەتی، پابەندی بە کارەوە، هەستی شایستەیی بخەیتەبەر باس- هەموو ئەو تایبەتمەندییانەی کە زۆربەخی خەڵکی ئاواتیانە پێی بناسرێنەوە. پرسیارێکی وەکو، "سەیر نیە هەندێ کەس نازانن پێناسەی هاورێیەتی چیە؟" زۆر بەهێزە. تەنیا بەم دەستەواژەیە، سیستەمی بەهاکەی- شتێك کە گرنگە بۆی- دەخەیتە ناو ئەرکەکەیەوە. ئێستا ئەمە کارێکی دابڕاو نیە، بەڵکو شتێکە کە بە راستی پێناسەی هاوڕێیەتیت دەکات. ئەو نەك تەنیا بە دەستبەرداربوون لە ئیشەکە بێزارت دەکات، بەڵکو پەیوەندیی نێوانتان دەخاتە مەترسییەوە. لەبری ئەوەی کە ئەمە تەنیا ئیشێکی دابڕاو بێت، تۆ دەتوانیت تەواوی پەیوەندییەکەت و ئەو هێزەی تیایەتی، بخەیتە ناو یەك ئەرکەوە.

ئەم دەستەواژە سایکۆلۆژییانە، یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەوەی لەگەڵتا بەردەوام بێت، بەڵام کاتێ دەتەوێ کەسەکە بەردەوام بێت، گرنگە کە زەمینەیەك دابنێی کاتێ بۆ یەکەم جار داوای چاکەیەك دەکەیت. سەیرێکی ئەو توێژینەوەیەی خوارەوە بکە، پاشان قسەی لەسەر دەکەین.

ئەنجێلا لیبسیتز و ئەوانیتر دەڵێن، کۆتاییهێنان بە پەیوەندییە تەلەفۆنییە بیرهێنەرەوەکان بە، "جا پشتمان بە بینینی تۆ قایمە ئەو کاتە، باشە؟" و پاشان وەستانێك بۆ وەڵام، ئاستی دەرکەوتنی کەسەکەی ٦٢ بۆ ٨١٪ زیاد کردووە. تەنیا ئەم دەستەواژەیە رێژەکەی بە ٢٠٪ زیاد کردووە. کاتێ تۆ لە سەرەتاوە داوای چاکەیەك دەکەیت، دڵنیابە لەوەی کە دەستەواژەیەکی، تەئکیدکردنەوەی خێرا دەردەبڕیت. ئەمە ئاستی بەردەوامبی ناوەکی بە

شێوەیەکی دراماتیکی زیاد دەکات لەکاتێکدا کە تۆ دەرفەتەکانی پابەندبوونی کەسەکە تۆکمە دەکەیت.

## خاڵی هێز

بیرت نەچێ کە کرداری خۆبەخشانە، ئەگەری ئەوە زیاد دەکات کە کەسەکە لە پابەندییەکەی بەردەوام بێت. ئەگەر ئەرکێکی دیاریکراو بەسەر کەسەکەدا سەپا، ئەوا رێگە لە پاساوێکی ناوەکی دەگرێت- پاساوێکی وەکو "ئەگەر لەسەر پابەندییەکە بەردەوام نەبم ئەوا لەوانەیە تورە ببێت. هەست بە گوناه دەکەم یان بەدەست خۆسزادانەوە دەناڵێنم". ئەگەر ئەو بتوانێ چارەسەری ململانێ ناوەکییەکەی بکات، ئەوا تامەزرۆیی بۆ تەواوکردنی ئەرکەکەی نامێنێت. بە دەربرینێکی تر، کارەکە بۆ ئەوە ناکات کە کەسێکی بێ وێنەیە، بەڵکو لەبەر ئەوە دەیکات کە (ئەبێ) بیکات. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم بیرکردنەوەیەدا (کاتێ پێت وایە کە لەوانەیە کێشە بێت)، تەنیا پێویستت بەوەیە کە دەستەواژەکە بەکار بهێنیت، "دەزانم کە دەتتوانی لێی بێیتە دەرەوە ئەگەر بتویستایە".

ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە، کاتێك کارێکی خۆبەخشانە دەکەین، ناسازگاریی ئیدراکی بەم بیرکردنەوە بەردەوامە کەم دەبێتەوە: "بە راستی پێویستە ئەمە بکەم"، تاکە بیرکردنەوەیەکی تر ئەمەیە: "من گەمژەم و نەدەبووایە هەرگیز بەمە رازی بم". دەروونی زۆربەی خەڵکی بە بیرکردنەوەی دووەم ئاسودەیە. هەر بۆیە زۆرجار دەبینین خەڵکی ئەو شتانە دەکەن تەواو سەیر دیارە یان هی کەسایەتییان نیە.

بەڵام بوەستە! شتی ترمان هەیە. کاتێک تۆ لە سەرەتادا داوای چاکە لە کەسێک دەکەیت پەیڕەوی لە پرۆسەی پێنج قۆناغی بکە بۆ بتەوکردنی نیازی یارمەتیدانی.

بۆ نموونە، تۆ بە هاوڕێیەکت دەڵێی کە کۆمپیوتەرەکەت گرفتی هەیە، ئەویش بە خۆشحاڵییەوە دەڵێت هەوڵ ئەدەم شەممەی ئاینده سەرێکت لێ بدەم. ئێستا لەوانەیە ئەو تەنیا لەبەرئەوە گفتی دابێت کە خۆی رەزا سوك پیشان بدات یان لەبەرئەوەی کە نیازی وایە سەرت لێ بدات. بەڵام تۆ بە راستی پێویستت بە یارمەتییەکەیەتی و بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کە یارمەتییەکەی بەدەست دەهێنیت، دەبێ لە ناخەوە بیجوڵێنیت و پێشنیارێکی هەرەمەکی بخەیتەڕوو بۆ پابەندکردنی رەهای. بۆت دەردەکەوێ کە لە رێگەی پرۆسەیەکی زنجیرەیی سایکۆلۆژییەوە، پێشنیارێکی تەم و مژاوی بخەیتەڕوو و بیکەیتە پابەندییەکی دیاریکراوی تۆکمە.

## پرۆسەی پێنج هەنگاوی

١- **وای لێبکە بیڵێت:** کاتێ تۆ دەیڵێیت، تەنیا یەك شتە، بەڵام کاتێك ئەو دەیڵێت، پابەندییەکەی دەباتە ئاستێکی تەواو نوێوە. تۆ دەتەوێ وشەکان بدرکێنێت. بۆیە دەڵێیت، "ئایا ئەوە بە راستە؟" یان "بە جدیتە؟" ئەگەرێکی زۆر هەیە کە لەوەڵامدا بڵێت، "بەڵێ، رۆژی شەممە دێم یارمەتیت دەدەم".

٢- **چوارچێوەیەکی زەمەنی دابنێ:** تۆ دەتەوێ بە کاتێکەوە پابەند بێت کە تیایدا یارمەتیت دەدات و بە کاتێکەوە کە دەیخیاتەنێت تا ئەرکەکەی

ئەوا دەکات. لەم نموونەیەدا تۆ دەڵێت، "زۆر باشە! چ کاتێك؟" و "پێت وایە چەندی پێ دەچێت؟"

٣- **هەستێکی ناچاری دروست بکە:** گرنگە کە رێگەی بدەیت بزانێ کە بەهۆی یارمەتییەکەیەوە، بە جۆرێك لە جۆرەکان ئەوەی نیازت بوو بیکەیت ئەیگۆڕیت. پیشاندانی یارمەتییەکەی وەکو ئیمتنیازێك، تەنیا بەشێکی مەوزوعەکەیە. ئەو دەیەوێ ئەوەش بزانێت کە کشانەوە لە یارمەتیدانەکەی پشێوی لێدەکەوێتەوە. ئەگەر پاشگەز بووەوە بینی کە هیچ دەرەنجامی نیە، ئەوا وادەزانێت کە پێش یارمەتیدانەکەی و دوای یارمەتیدانەکەی هیچ جیاوازییەکی دروست نەکردووە. لەم حاڵەتەدا دەبێ وا بکەی کە بزانێ تۆ مەوعیدەکانت هەڵدەوەشێنیتەوە و جەدوەلەکەت دەستکاری دەکەی بۆئەوەی لەگەڵ ئەودا بگونجێ.

٤- **هەستێکی ویژدان:** دەبێ ئەوەش پیشان بدەی کە ئێستا پشت ئەستووری بەو بۆ یارمەتییەکەی. ئێستا کاتی ئەوەیە وا بکەیت بزانێ یارمەتییەکەی بە راستی چەندە گرنگە. هەر دەرەنجامێك کە پێویستە پیشان بدە لەمەڕ ئەوەی کە لەوانەیە بەدەستییەوە بناڵێنی ئەگەر بە هاناتەوە نەیەت. لەم نموونەیەدا، رەنگە یەکێك لەو دەرەنجامانەی پیشانی دەدەیت ئەوە بێت کە کۆمپیوتەرەکەت راپۆرتێکی پێویستی پێ دەگات کە ئەگەر لەکاتی خۆیدا وەری نەگریت ئەوا خۆت ئەخەیتە ناو ئاوی کوڵاوەوە- یان شتێکی لەو بابەتە کە کاریگەر بێت.

٥- **بینین باوەڕهێنانە:** هەڵسوڕاوانی کڕین و فرۆشی خانوو و زەوی لە هێزی ئەم تاکتیکە دەزانن. کاتێك ئەوان خانوویەك پیشانی کڕیار دەدەن، دەیانەوێت کەسەکە وەها وێنای بکات کە هی خۆیەتی. کردنی خانووی یەکێك

بە مالی کڕیارەکە خۆی، تەکنیکێکی وێنایی بەهێزە. بۆیە کاتێک خانووەکە پیشانی کڕیار ئەدەن، ئەوان هەندێ پرسیار دەکەن وەکو، "پێت وایە تەلەفزیۆن لە کوێ دائەنێیت؟" و "ئەی قەنەفەکان لە کوێ بن؟" لەم نموونەیەدا لەوانەیە تۆ پرسیار لە هاورێکەت بکەیت: "یەکەم جار چی دەکەی؟ مۆنیتەرەکە لە دیوارەکە قایم ئەکەیت یان سەیرێکی کەتەلۆگەکە ئەکەیت؟" دەبێ وای لێ بکەیت خۆی لە حاڵەتی ئەنجامدانی ئەو کردارەدا "ببینێت" کە دەڵێت ئەنجامی دەدەم.

## خاڵی هێز

جادووگەری گەورە، هاری هۆدینی، روونکردنەوەیەکی سادەی خستەڕوو کاتێك پرسیاری لێکرا کە چۆن توانیوویەتی بە ئاسانی لە خەزنەیەکی قفڵدراو رابکات. ئەو وتی، "خەزنەکان بۆ ئەوە دروستکراون کە رێگە لە هاتنەناوەوە نەك هاتنە دەرەوەی خەڵك بگرن". ئەگەر دەتەوێ بە وردی چاودێری ئەوە بکەیت ئاخۆ کەسەکە بە راستی پابەندە، ئەوا ئەم تەکنیکە خێرایە بەکاربهێنە.

دەرگایەکی سایکۆلۆژی هەیە کە ئێمە دایدەخەین و پاسەوانێتی دەکەین، بەڵام هەمیشە دەرگایەکی پشتەوە هەیە کە دەتوانین راستەوخۆ پیایدا بچینە ژوورەوە. ئەم تەکنیکەی (دەرگای پشتەوە)، تەکنیکێکی پرسیارکردنی سادە و زۆر کاریگەرە. لەبەرئەوە زۆر کاریگەرە چونکە، گرنگ نیە کەسەکە چەندە پڕۆڤەی کردووە لە قەناعەتپێهێنانی تۆ لەبارەی راستگۆییەکەی، دواجار ساز و ئامادە نییە بۆ وەڵامدانەوە لەبەرانبەر ئەم تاکتیکەدا.

دەستەواژە سەرەکییەکە ئەمەیە: "دەبووایە چی رووبدات بۆئەوەی ئەمە سەر نەگرێ؟" ئەمە زۆر کاریگەرە چونکە تەواوی فیکری لەسەر ئەوە نیە کە

(بۆچی شتێکی نەدەکرد) بەڵکو لەسەر ئەوەیە کە (بۆچی کردی). ئەو لەسەر وەڵامدانەوەی پرسیاری وەکو، بۆچی ئەو شتە دەکات کە دەڵێت دەیکەم، راهاتووە. بەڵام وەڵامدانەوەی روونی ئەمەی کە چ شتێک رێگر دەبێ لەبەردەم بەدەستهێنانی ئامانجەکەی، پێویستی بەوەیە کە سەرەتا نیازی راستی هەبێت بۆ بەدەستهێنانی. بە کورتی، ئەمە داواکردنە لێی کە وەکو کەسێک بیر بکاتەوە کە باوەڕێکی جیاوازی هەیە. لەژێر بارودۆخی ئاساییدا- ئەگەر ئەو راستگۆ بوو لە نیازەکانیدا- ئەمە کێشە نابێت، بەڵام ئەو کاتە دەبێتە کێشە کە کەسەکە راستگۆ نەبێت.

پاش ئەوەی تۆ ئەم پرسیارە دەکەیت، تاکە وەڵامێک کە دەبێ پێشبینی بکەیت، "نەخێر"ێکی خێرا یان بەربەستێکی مەعقولە- شتێکی دیاریکراو کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئەو دایە. هەموومان نیگەرانیمان هەیە و دانپێدانانیان نابێتە لەمپەری پابەندیمان. ئەمانە تەنیا وامان لێدەکەن راستگۆ بین. بەڵام ئەگەر تۆ پرسیار لە (جەیك) بکەیت ئاخۆ چ شتێك دەبێتە بەربەست لەبەردەم مارەکردنی هاوڕێ کچەکەی لە ساڵی ئایندەدا، ئەوا بە خەندەیەکەوە دەڵێت: " نازانم...ئەگەر شتەکان بگۆڕێن...یان شتێکی لەو بابەتە". جەیك پابەند نیە. بەڵێیەکی باوەڕهێن وەڵام دەداتەوە و هەموو پاساوێکت پێدەدات کە بۆچی کراوەتەوە و دەتوانێ بە ئاسانی و بە شێوەیەکی مەعقول وەڵامی بداتەوە. بەڵام ئەگەر تۆ تەنیا پرسیار بکەیت: " تۆ جەین مارە دەکەی، وانیە؟" ئەوا بە خۆشی دەوێت. چونکە ئەم پرسیارێك بووە کە بە بەردەوامی رووبەڕووی پێچەوانەکەشی، شتێك نیە کە چاوەڕوانی بکات یان خۆی بۆ ئامادە کردبێ.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاتێك تۆ لە سەرەتادا داوای چاکەیەك دەکەیت، ئەوەندەی بۆت دەکرێ ئەم خاڵانە بکە بە ئامانج: (ئەلف) وای لێبکە بیلێیت. (ب) چوارچێوەیەکی زەمەنی دیاری بکە. (ج) هەستێکی ناچاری بۆ دروست بکە. (د) هانا بۆ خۆبینی و ویژدانی ببە. (هـ) وای لێبکە پێت بڵێت شتەکان بە چی دەگەن.

+ پاشان بە دەربڕینێکی جەختکردنەوە و دەستەواژەیەکی سادە کۆتایی بە گفتوگۆکە بهێنە، "هەڵبەت شەممەی ئایندە هەر دەتبینم، وانیە؟"

+ دواجار، کە ڕۆژەکە نزیك دەبێتەوە، با بزانێ کە تۆ سوپاسگوزاریت کە ئەو کەسێکە بە ڕاستی پابەند دەبێت و ئەمەی کە تۆ خۆشحاڵیت بەوەی کە بەهای ڕاستەقینەی هاوڕێیەتی، بەرپرسیارێتی و وەفا- یان هەر شتێکی گونجاوی تر – دەزانێت.

# (١٦)

## چۆن وا له كەسێكى كەللەڕەق دەكەيت كە ڕاى لەبارەى هەر شتێكەوە بگۆڕێت

كـەم شت هەيـە كـە ئەوەنـدەى هەوڵـدان بـۆ كردنـەوەى مێشكى داخـراوى كەسێك تاقەتپڕوكێن بێت. بـەڵام بـە پـەيڕەويكردن لـەم تاكتيكـە سـايكۆلۆژييە دياريكراوانەى خوارەوە، تۆ دەتوانيت بـە شـێوەيەكى عاديلانـە و بابـەتى وا لـە هەر كەسێك بكەيت كە گـوێ لـەو شـتە بگرێـت كـە تـۆ دەبـێ بيلێيـت. لـەوەش زيـاتر، ئـەم سـتراتيژييە ڕێگـا خـۆش دەكـات بـۆ ئـەوەى وا لـە يـەكێك بـەبێ بەرەنگاريكردن، بكەيت تێڕوانينى بگۆڕێت:

١- ئەم كەسە زۆرجار لـە بەرانبـەر هـەموو شتێكدا دەڵێـت نـا، بيرۆكەكـە هەرچييەك بێت نوێيە، تۆقێنـەرە و كـەيفى پێنايـەت. دروشمەكـەى بريتييـە لـە "گۆڕان خراپە".

٢- ئەم كەسە كێشەى لەگەڵ هەندێ خەڵكدا هەيە- لەم حاڵەتەدا تـۆ. تـۆ بـۆت دەردەكـەوێت كـە گـرنگ نيـە بيرۆكەكـەت چـەندە باوەڕپێهێنـە، چـەندە مەعقولە، ئەگەر لە تۆى ببيستێت، ئەوا بە فلسێك نايەوێ.

٣- ئەم كەسە لە بارودۆخێكى ترەوە، هەرچـەندە ناپەيوەنديدار، هـاتووە كە تيايدا هەستى كردووە بەكاردەبرێت و ئيستيغلال دەكرێ و برينەكانى هێشتا

سارێژ نەبوونەتەوە. هەر شتێك كە لە بیركردنەوە باوەكەی لابدات ئەوا پێشوازی لێ ناكرێت. هەست ناكات كە دەتوانێ بڕیار بدات و بەرەو زەمینەیەكی سەلامەت پاشەكشێ دەكات بۆ خۆدووركرتن لە كارتێكران.

٤- ئەم كەسە رقی لەحاڵەتەكە هەیە. ئەمەش بەو واتایەیە كە، هیچ پەیوەندی بە تۆوە نیە، بەڵكو پەیوەندی هەیە بەو شتانەی كە لەگەڵ خۆیدا ناگونجێن. بیرۆكەی تۆ لەگەڵ تێگەیشتنی خۆیی ئەودا- چۆنێتی بینینی خۆی- نایەتەوە.

ئەگەر رۆژێ لە رۆژان رووبەڕووی كەسێكی وەها بوویتەوە، ئەزانیت كە مشتومڕكردن لەگەڵیان بە هیچ شێوەیەك بە هیچ شوێنێكت ناگەیەنێ. چەندەی بەڵگەهێنانەوەكەت بەهێز بێت، رەتكردنەوەیان بەهێزتر دەبێ. لۆژیك لە پەنجەرەكەوە دەچێتە دەرەوە، هیچ شتێك لەو شتانەی كە دەیڵێیت یان دەیكەیت جیاوازییەك دروست ناكات. هەڵبەت تا ئەو كاتەی كە شتە (راستەكە) دەڵێیت.

ئەگەر باوەڕت وابێ كە بەرەنگاریی كەسەكە بەهۆی ئەلف، ب، ج-ەوەیە، ئەوا تۆ پرۆسەی دوو قۆناغی بەكاردەهێنیت بۆئەوەی وای لێبكەیت بیركردنەوەی خۆی لەبارەی هەر باوەڕێك، بەهایەك، بیرۆكەیەك، كەسێك یان شتێك هەڵبسەنگێنێتەوە.

**قۆناغی ۱:**

توێژینەوە جیاجیاكان پیشانی دەدەن كە ئەگەر پێش داواكردنی چاكەیەك، قسەیەك بكات كە كارەكە لەگەڵ وەڵامدانەوەی داواكەت، ئەگەری هەیە كە گۆڕانێكی لە تێڕوانیندا و پاڵنان پابەندبوونیدا، بەدی بكەیت. ئەوەی كە دەبێ

تۆ بیکەیت ئەوەیە کە رازی بێت لەسەر بیرۆکەیەک یان شێوازێکی بیرکردنەوە کە نارازیبوونەکەی ناهێڵێت.

گرنگ نیە تێڕوانینی ئەو کەسە چۆنە، تۆ دەتوانیت بیرکردنەوەکەی تەنیا بە یەک تاکتیک بە شێوەیەکی بنەڕەتی و خێرا دەستکاری بکەی. بۆ نموونە، دەتەوێ بەڕێوەبەرەکەت لەبارەی بیرۆکەیەکی نوێوە گوێت لێ بگرێت. بڵێ، "پێت وانیە کە مێشکداخراوی، خاسیەتێکی ناپەسەندە؟" پاشان، دوای ماوەیەک کورت کە بابەتەکەت دەخەیەڕوو، بۆت دەردەکەوێت کە بەشێوەیەکی نائاسایی هەماهەنگ و کراوەیە لە بەرانبەر پێشنیارەکانتدا. چونکە ئەو کاتەی بەڕێوەبەرەکەت بە شێوەیەکی ئامادە لە بەرانبەر ئەو بابەتەدا رازی دەبێ، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە دەپرژێتەسەر هەنگاونان بە شێوازێکی جێگیر و بەردەوام.

ئەم تاکتیکە زۆر کاریگەرە، چونکە مرۆڤەکان پێویستییەکی بەهێزیان هەیە بە کۆکبوون لەگەڵ تێڕوانینەکان، باوەڕەکان و کردارەکانیاندا. چونکە ئەگەر کەسێك بیر لە شتێ بکاتەوە و شتێکی تر بکات ئەوا بە سەرلێشێواو و سەرشێت لەقەڵەم دەدرێت. ئێمە خۆشمان وەها وێنا دەکەین. کاتێ بەشێوەیەکی ئاشکرا پابەند دەبین بە هەڵوێستێکەوە، تێڕوانینمان لەگەڵیدا کۆك دەبێ و پاشان کار دەکاتەسەر کردارە یەك لەدوای یەکەکانمان. هەروەکو لە خوارەوە بۆمان دەردەکەوێ، بەپێی بارودۆخەکە، تۆ دەتوانی پرسیاری زۆر دیاریکراوتر بکەیت بۆ دروستکردنی بەردەوامیی ناوەکیی زیاتر لە کەسەکەدا.

## قۆناغی ٢:

بە شێوەیەک لە شێوەکان تواناکەی سنووردار بکە بۆ کردنی ئەوەی کە نایەوێ بیکات. بەڵێ. کاتێ کەسێک کەللەڕەقە، لەبەرئەوەیە کە دەزانێ دەتوانێ شتەکە بکات، بەڵام نایکات. ئەگەر تواناکەی بۆ کردنی شتەکە بەربەست بکەی، ئەوا هاوکێشەکە نامێنێ، چونکە چیتر بڕیارەکە بە بڕیاری خۆی نابینێت و ئەگەر تۆ نەتوانی شتێک بکەیت، ئەوا هیچ پاساوێکت نیە بۆئەوەی کەللەڕەق بیت. ئەوەی ڕاستی بێت، ئەمە ئارەزوو بۆ کردنی زیاد دەکات! ئەمە بە خێرایی دیواری کەللەڕەقی دەڕوخێنێت. ئەمە وەکو ئەوە وایە کە بڵێی، کێ حەز ناکا سەفەر بکات کە تۆ وا ناتوانی هەرگیز شارەکەت جێ بهێڵیت. لەناکاو، کە ئەبینێ ئازادییەکەی سنووردار بووە، خۆبینییەکەی بەرز دەبێتەوە و ئارەزوویەکی نائاگایانە دروست دەکات بۆ توانینی ڕۆیشتن. پاشان ئەو کاتەی کە ئارەزووی توانینی ڕۆیشتن پەیدا دەبێ، ئەوا ئارەزووی ڕۆیشتنی بەدوادادێت بەهۆی ناکۆکبوونی ئیدراکییەوە. بیرکردنەوەکە ئەمەیە، "دەمەوێ بتوانم بڕۆم چونکە پێویستە بمەوێ بڕۆم". پاشان ئەقڵ دەست دەکات بە پێشبڕکێ بۆ ڕێگاکانی کردنی ئەو شتەی کە هەست دەکات پێویستە بیەوێ بیکات".

دەشێت ئەم سنووردار بوونە هەر فۆرمێک بگرێتە خۆی. بۆچی کارتەکانی بەنزین بەرواری ئێکسپایەربوونیان لەسەرە و ساغکردنەوە بۆ "ماوەیەکی سنووردار"ە؟ ئەگەر ئیختیارەکە هەموو کاتێ کراوە بێت بۆمان، ئەوا ئەنگێزەمان بۆ هەنگاونان ئەوەندە بەهێز نابێت. بەڵام ئەو کاتەی شتێک سنووردار دەبێت- جا لەسەرەتاوە ویستبێتمان یان نا- ئەوا بایەخی زۆری پێ دەدەین. ئایا ڕێگەگرتن هیچ ئاماژەیەک نەبەخشێ؟

بەڵام کلیلەکە لێرەیە: پێویستە سنووردار بوون شتێك بێت کە ئەو کاتەی کەسەکە چارەسەری دەست دەکەوێ، کۆنترۆڵ بکرێت.

ئێستا با بچینە سەر نموونەی پێشوو لە قۆناغی یەك . با وایدابنێین کە ئەو بیرۆکەیەی کە تۆ دەتەوێ بیخەیتە بەردەم بەڕێوەبەرەکەت، ئەوەیە کە دەبێ ئۆفیسەکە لە هەینی ئایندەدا سەیرانێکی سپۆنسەرکراو لەلایەن کۆمپانیاوە رێك بخات لە پارك. لەوانەیە تۆ پێت وابێت کە بەڕێوەبەرەکە دژی ئەم بیرۆکەیە بێت. بۆیە تۆ بە دانانی زەمینەی قۆناغی یەك، پرسیارێکی گشتیی وەکو " پێت وانیە کە مێشکداخراوی خاسیەتێکی ناپەسەندە؟" یان "ئایا رقت هەڵناسێت کاتێ یەکێك نایەوێ لەبارەی شتێکەوە گوێت لێ بگرێت؟" پاشان بە دەربڕینی دەستەواژەیەکی دیاریکراوتر، بەردەوامبە، "پێت وایە مەعنەویاتی کۆمپانیا بۆ ژینگەی ئۆفیسێك چەندە گرنگە؟" ئەمانە بە ئاشکرا دوو پرسیاری پڕ واتان کە هەر کاتێ کەسەکە کۆك بوو لەسەریان، ئەوا پێویستییەکی ناوەکی بەرهەم دەهێنن بۆ هاوڕایی.

پاشان تۆ تاکتیکەکە بە قۆناغی دوو، تەواو دەکەیت، کە تیایدا لەوانەیە تۆ بڵێیت، "دڵنیام کە زۆربەی خەڵکی حەز دەکەن بچن بۆ سەیران، بەڵام پێم وانیە ئێمە بتوانین، ئەلف- مۆڵەتی پارك لەکاتی خۆیدا وەربگرین، ب- بڕیاری ئەوە بدەین چ یارییەك بکەین، بۆئەوەی هەمووان دڵخۆش بن. ئەمە هەموو ئەو شتەیە کە تۆ ئەبێ بکەیت.

ئێستا بڕوانە چی بەدەست دێنیت. کەسێکی مێشك داخراو هەبوو کە گوێی لە بیرۆکەکەت گرت، کۆك بوو لەسەر ئەوەی لە جێی خۆیەتی و بەردەوام تا ئەو شوێنەی تێگەیشت کە پێشنیارەکە چۆن بە باشترین شێوە جێبەجێ بکرێت.

ئەمە، ئەگەر لەگەڵ ئەو شەش تێبینییەی خوارەوە پیادە بکرێن، ئەوا دەرفەتت پێدەدات بۆ گۆڕانی دڵ تەنانەت لە مێشک وشکترین کەسیشدا. دەشێ ئەم تێبینییانە وەکو بەشێک لە ستراتیژییە دوو قۆناغییەکەت بەکاربهێنرێن، هەرچەندە پێویست نیە هەموویان بەکاربهێنی.

## شەش تێبینییەکەی هێز

١- کاتێک کەسەکە لەبارەی هەڵوێستێکەوە زۆر کەللەڕەقە، شتێک بگۆڕە کە دەتوانیت- فسیۆلۆجییەکەی. دۆخی هەستیی کەسێک پەیوەندیی راستەوخۆی هەیە بە دۆخی جەستەییەوە. ئەگەر لە دۆخی لاریکردن یان رەتکردنەوەدا گیری کرد، ئەوا وای لێبکە جەستەی بجوڵێنێت. ئەمە رێگر دەبێ لەوەی کە پێی دەڵێن جامبوونی ئەقڵ و گۆڕینی دۆخی سایکۆلۆجی ئاسان دەکات. ئەگەر لە حاڵەتی دانیشتندایە، وای لێبکە هەستێ و بە ناو ژوورەکەدا بێت و بچێ. ئەگەر بە پێوەیە، وای لێبکە دانیشێت. کاتێک جەستەمان لە حاڵەتێکی جێگیردایە، دەشێت ئەقڵیشمان بە هەمان شێوە جام ببێت. ژمارەیەکی زۆری توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە هیچ رێگایەک ئەوەندەی هاندانی کەسەکە بۆ جوڵاندنی لەشی ئاسان نیە بۆ هێنانەدەرەوەی لەو شێوازی بیرکردنەوەیەی تیایەتی.

---

## خاڵی هێز

هێزی فسیۆلۆژی لەسەر هەستەکانمان سیحراویە. دەتوانی ئەمە لەسەر خۆت تاقی بکەیتەوە. لە پەنایەکەوە چوارمشقی دابنیشە،

بچەمێنەرەوە و سەرت دانەوێنە. بۆ چەند خولەکێك وەها بمێنەرەوە. ئێستا هەست بە چی دەکەیت؟ وا رێ دەکەوێت کە هەستێکی زۆر ناخۆشت لادروست بێ. بەڵام ئێستا هەستە سەرپێ، باڵەکانت بکەرەوە و جەستەت بجوڵێنە. تێبینی ئەوە بکە کە چۆن تەواوی دۆخی هەستیت گۆڕانی بەسەردا دێت. لەرێگەی چەماندنەوە و جوڵاندنی جەستەکانمان، ئەقڵیشمان زۆر نەرم و کشۆك دەبێ لە بەرانبەر بیرۆکە و شێوازی تری بیرکردنەوەدا. ئایا قەت بیرت لەو باوەڕە کردووەتەوە کە خەڵکی بەتەمەن لە شێوازەکانی خۆیاندا نەگۆڕتر دیارن لە گەنجان. ئایا دەکرا شتێ لە بەرانبەر ئەو راستییەدا بکرێت کە لەگەڵ بەتەمەنداچوونمان جەستەمان بە کشۆکی و نەرمی بمێنێتەوە؟

---

٢- زانیاریی زیادە بەدەستەوە بدە بەر لەوەی داوا لە کەسەکە بکەیت چاو بە هەڵوێستەکەیدا بخشێنێتەوە. کەس نایەوێ وەکو کەسێکی "ناجێگیر و بەرپوت" وێنا بکرێت. واتە ئەگەر بەبێ هیچ زانیارییەکی نوێ بیرکردنەوەی بگۆڕێ لەوانەیە بە کەسێکی ناجێگیر لەقەڵەم بدرێ و خۆی لەقەڵەم بدات. لەبری ئەمە، بەر لەوەی داوای لێبکەیت رازی ببێت، هەموو کاتێ بڕگەیەك داتای بەرێ یان شتێکی بیر بخەرەوە کە لەوانەیە بیری چووبێتەوە. بەم شێوەیە لەوانەیە بڕیارێکی نوێ بدات لەسەر بنەمای زانیاریی زیادە لەبری تەنیا گۆڕینی بیرکردنەوەی.

٣- توێژینەوەکان پیشانمان دەدەن کە کاتێ خودئاگایی زیاد دەبێت، ئەوا ئاسانتر دەچینەژێر کاریگەرییەوە. ئەمە دەریدەخات کە کاتێك ئێمە دەتوانین خۆمان لە وێنەدانەوەیەکدا ببینین، ئەوا ئەگەری قەناعەتپێهاتنمان

زیاترە. ئەنجامدانی گفتوگۆیەك لە نزیك ئاوێنەیەك یان پلێتێكی وێنەدەرەوە، هەلی كۆكبوون زیاد دەكات.

٤- قەناعەتپێهاتنی دوولایەنە، سیالدینی، روش و گرین، بۆیان دەرکەوت کە، ئەگەر کەسێك پێشتر تۆی قەناعەت پێهێنابێت بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەت، ئەوا کە داوای لێبکەیت، بۆ قەناهەتپێهاتنەوە نەرمتر دەبێ لە رێگەی گۆڕینی تێڕوانینەکانی لەبارەی شتێك. بە هەمان شێوە، ئەگەر تۆ بەرەنگاریت کردبێت لە بەرانبەر داواکەی و بیروڕاکەت نەگۆڕیبێت، ئەوا دەشێت لە رێگەی رەتکردنەوەی گۆڕینی بیرکردنەوەکەی، هەمان کاردانەوەی هەبێ. تۆ بە ئاسانی دەتوانیت ئەم تەکنیکە لە بەرژەوەندی خۆت بەکاربهێنیت، لێرەدا دەڵێیت، "بیرم لەو شتە کردەوە کە تۆ (لە گفتوگۆیەکی پێشوو کە تیایدا بۆچوونی خۆی روون کردبێتەوە) وتت و ئێستا من لەگەڵ تۆ هاوڕام. تۆ راست بوویت".

٥- توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە کاتێك کەسەکە دیدێکی پێچەوانەی هەیە، ئەوا دەبێ بەڵگەیەکی دوو لایەنە بخەیتەڕوو. کاتێ تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسێکی کەللەڕەقدا دەکەیت، دەشێت وایدابنێین کە ئەو بۆچوونەکەی، لانی کەم بەشێوەیەکی رێژەیی، لەسەر راستییەك بونیاد ناوە. بۆیە بەڵگەیەکی یەك لایەنە بەلای ئەوەوە وەها دەردەکەوێ کە تۆ بۆچوونەکەی لەبەرچاو ناگریت. سەرەنجام، لەم حاڵەتەدا هەردوولایەنەکە بخەڕوو (بە سۆراخکردنی یاسای ئەولەویەت، دڵنیابە لەوەی کە یەکەم جار لایەنەکەی خۆت بخەیتەڕوو) و مۆ دەردەکەوێ کە لە بیرکردنەوەکەیدا نەرمترە.

٦- وای لێبکە کە، بە شێوەیەك لە شێوەکان، وابزانێ بەرپرسە لە بیرۆکەکە. ئەمە چەند شتێ دەهێنێتەکایەوە. لەهەمووشی گرنگتر ئەمەی کە زیاتر خۆی لە واقیعەکەدا دەبینێتەوە. بەم شێوەیە، کردارەکانی هەماهەنگ

دەبن لەگەڵ هەندێ لایەنی سیستەمی باوەڕ و بیرکردنەوەی. هەر کە تۆ بەرەنگارییەکەیت نەهێشت، ئەوا دەبێ لە ڕێگەی جوڵێنەرە سایکۆلۆژییەکانەوە بەردەوام بیت بۆ هەنگاونان. بۆ چڕوپڕکردنەوەی ستراتیژییەکەت، ئەو تەکنیکەی بەندی ١٣ بەکاربێنە، وا لە هەرکەسێك بکە دەستبەجێ هەنگاو بنێت لە هەر باروودۆخێکدا بێت.

ئێستا، ئەمە بەشە ئاسانەکە بوو. بەڵام لەبیرت بێ کە چەند لاپەڕەیەك پێشتر وتمان چوار ئەنگێزە هەیە لە پشت بیرکردنەوەی کەللەڕەقانەوە. تاکتیکەکانی پێشوو، پاساوی ئەلف،ب و ج-ی گرتەوە. بەڵام ئەی ئەگەر کەللەڕەقییەکەی پەیوەندی بە "د"ەوە هەبوو؟ ( بیرت نەچێ کە "د" رق لێبوونەوەی حاڵەتە- بەو مانایەی کە ئەم بیرۆکە نوێیە ناکۆکە لەگەڵ تێگەیشتن لەخۆی کەسەکە- چۆنێتی بینینی خۆی).

بۆئەوەی وا لەیەکێك بکەیت کە بەهۆی "د"یەوە مێشکی وشکە، بیرکردنەوەی بگۆڕێت، ستراتیژییەکی جیاواز پێویستە. هۆکارەکەی ئەوەیە کاتێ ئێمە خزاینەناو باوەڕێکەوە، ئەوا زۆرجار پەیوەندی دەبێ بە شوناسمانەوە. ئەمەش بەو مانایەیە کە گۆڕینی راوبۆچوونمان ناچارمان دەکات چۆنێتی بینینی خۆمان و روانینمان لە جیهان، هەڵبسەنگێنینەوە.

ئەم کەسە مێشك داخراوە خۆی لەگەڵ باوەڕەکەیدا هاوشێوە کردووە و بەم شێوەیەش خۆی دەبینێت. بە خستنەژێر پرسیاری بیروباوەڕەکانی، ناچار دەبێ کە شوناسەکەی بخاتەژێر پرسیارەوە. بۆ نموونە، با بڵێین دەتەوێ بەڕێوەبەرەکەت ناوی تۆ لە لیستی جێبەجێکارەکان بۆ وەرگرتنی پاداشت بخاتە پێشەوە. ئەویش بە مکوڕییەوە داواکەت رەت دەکاتەوە، چونکە پێی وایە کە کەسێکی دادپەروەر و راستگۆیە و سیستەمەکە گەندەڵ ناکات. ئەگەر

ئەو ئەمە بۆ تۆ بکات، بەو واتایەیە کە تەواوی لەخۆتێگەیشتنی- چۆنێتی بینینی خۆی- بخاتەژێر پرسیارەوە. گرنگ نییە بەڵگەکەی تۆ چەندە بەهێزە بۆ داواکەت، قسەکەی خۆی ناگۆڕێت، چونکە پەیوەندی بە تۆوە نیە، بەڵکو پەیوەندی بە خۆی و چۆنێتی وێناکردنی خۆیەوە هەیە.

هیچ تەکنیکێکی قەناعەتپێهێنان کاریگەری نیە تا ئەو کاتەی کە ئەم مەسەلەیە چارەسەر دەکەی. کلیلەکەش لەوەدا نیە کە خۆی لە کرداری جیا بکەیتەوە. ئەمە شتێکە زۆرجار هەوڵ دەدەین بیکەین، بەڵام شڵەژانی ئەم کەسە بە دوورکەوتنەوەی کردارەکانی لە خۆبینینی، زیاد دەکات. لەبری ئەمە، ئەم شێوازە سایکۆلۆژییە تەکنیکێك دەخاتەکار بۆ ئاوێتەکردنی خۆبینینی و رەفتاری.

با لەگەڵ ئەو نموونەیەی سەرەوە بەردەوام بین کە تیایدا تۆ دەتەوێ بەڕێوەبەرەکەت چاکەیەکت لەگەڵدا بکات کە ئەو پێی وایە "نابێ بەهیچ شێوەیەك بیکات". زۆربەمان خۆمان بە خەڵکانی باش دادەنێین و ئاساییە کە بڵێین. ناگاتە سەر ئەوەی کەسێك بکوژین. لەگەڵ ئەوەشدا، لە چ بارودۆخێکدا تۆ ئەمە بە ڕێگەپێدراو دەزانیت؟ ئەی ئەگەر ژیانی خۆت و ژیانی ئەندامانی خێزانت کەوتنەبەر هەڕەشەی چەکدارێکی سەرشێت؟ ئێستا دەتوانیت کەسێك بکوژیت و هێشتا تێگەیشتنت لە خۆت وەکو خۆی بهێڵیتەوە. لە ڕێگەی گۆڕینی پێوەرەکانەوە، ئەو رەفتارە دەهێنیتەکایەوە کە پەسەندە و تەنانەت پێویستە.

ئەم تاکتیکە بە شێوەیەکی بێ پایان ئاسان کراوە لە ڕێگەی بەکارهێنانی هەندێ بیرۆکەی بەرزەفڕانە لە رەفتاری مرۆڤدا- کە شێوازێکی نموونەییە بەهۆیەوە هەموومان حەز دەکەین بیر لە خۆمان بکەینەوە، بۆ ئەنجامدانی

ئەمە، تەنیا خۆت لەگەڵ بەهایەکی گەورەتر و گرنگتر لەوەی ئەو کەسە هەڵیگرتووە رێك بخە.

لە چ بارودۆخێکدا ئاسایی دەبێت کە ناوی جێبەجێکارێت بخرێتە سەرووی ناوی یەکێکی ترەوە لە لیستەکەدا؟ لەوانەیە پەسەند بێت کە ئەم جێبەجێکارە تووشی جۆرێك لە دەرەنجامی ناخۆش بێت ئەگەر پاداشتەکە وەرنەگرێ. ئێستا ئێمە روونمان کردەوە، نابێ پاساوێك هەڵبچنیت، نە پێویستیش دەکات ئەمە بکەی. ئەگەر بە راستی دەتەوێ کەسێك شتێك بکات، ئەوا دەبێت پاساوی راستەقینەی تۆ بریتی بێت لە هەموو ئەو شتەی کە پێویستت پێیەتی. بیریشت نەچێ، ئەوەندە گرنگ نیە کە پاساوەکەت چیە ئەگەر بەشێوەیەکی دروست بیخەیتەڕوو. ئەمەش بریتییە لەوەی کە ئارەزووی خۆت بخەیتەناو بیرکردنەوەی ئەو لە ئەخلاقیات و چۆنێتی بینینی خۆی. بزانە، لەبری ئەوەی کە هەوڵ بدەی هەستی شایستەیی کۆنترۆڵ بکەی، هانای بۆ دەبەی. ئێستا ئێمە یەکێك لە هەرە سەختترین نموونەکان دەخەینەڕوو. بە دەگمەن حاڵەت هەیە کە تیایدا پێویست بکات دەست و پەنجە لەگەڵ کەللەڕەقیی وەهادا نەرم بکەیت. بەڵام ئەمەت کرد، ئەوا بۆ مەبەستەکەت ئامادە دەبێت.

بەڵام بوەستە، ئایا شێوازێك هەیە کە بزانیت کەسەکە چەندە کەللەڕەقە لەبارەی شتێکەوە؟ ئایا بە دڵنیاییەوە ناتوانیت بیرکردنەوەی کەسێك لەبارەی هەر شتێکەوە بگۆڕیت؟ ئەوەی راستی بێت حاڵەت هەیە کە تیایدا کەسەکە بە هیچ شێوەیەك قسەی خۆی ناگۆڕێت، بۆیە بۆئەوەی هەندێ کات و وزە بۆ خۆت بگێڕیتەوە، ئەو تەکنیکەی خوارەوە بەکاربهێنە نەك تەنیا بۆئەوەی بزانیت ئاخۆ نەرمە، بەڵکو بۆ رەخساندنی زەمینەیەکیش بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکەی ئەگەر هیچ نەرم بێت.

## تێـــلا

ئایا ڕێك نەكەوتووە كە حەزت كردبێ بتوانی بزانـی ئـاخۆ كەسـەكە ئامادەیە شتێ بكات؟ چەندە مێشكی كراوەیە بۆ كردنـی شـتێكی نـوێ؟ ئایا تـا ئێستا ویستووتە بزانی ئاخۆ كەسەكە تەنیا دیوارێكی بتەو دادەنێت، بەڵام ئامادەیە بۆ داواكەی تۆ مل بدات؟ ئەم تێلا سایكۆلۆژییە بەكاربهێنە بۆ هەڵپچڕینی ئـەقڵێكی داخراو و بزانە بە ڕاستی بیر لە چی دەكاتەوە. ئەمە تاقیكردنەوەیەكی كامڵە بۆ ئـەوەی بزانـی كەسـەكە چـەندە مێشكی كراوەیـە. سـەرەباری ئەمـەش، ئەمە یارمەتیـدەرە بـۆ ڕێگەخۆشـكردن بـۆ ئـەوەی وای لێبكـەیت تـەواو بیرۆكەكـە بگرێتەخۆی.

هەندێ جار خـەڵكی لەبەرئـەوە دیـوارێكی بـەهێز دەدانـێن، چونكە دەزانن ئەگەر پێویست بكات بەرگری لە پێگەكەیان بكەن ئەوا تێكدەشكێن. وتراوە كە ئاسانترین خەڵك بۆئەوەی شتیان پێ بفرۆشی ئەوانـەن كـە تـابلۆی (فرۆشیار و دەلالمـان نـاوێ)یـان هەڵواسیووە. هۆكارەكـەش ئەوەیـە كـە ئـەم خەڵكانـە لە ناخیانەوە ئەزانن ئەگەر فرۆشیارێك بگاتە لایان ئەوا هـەر شـتێك كـە بیویستایە بیفرۆشێت لێیان ئەكڕی.

بەم تەكنیكە پێی دەڵێی كە تۆ دەتـەوێ ئـەو ڕازی بێت لەسـەر ئـەوەی كە داوای دەكەی، بەڵام تەنیا ئەگەر بتـوانی ئـەركێكی زۆر قـورس و سـەرنجڕاكێش ئەنجام بدەیت. بۆ نموونە، تۆ بە یەكێك دەڵێی كە پارچە كاغـەزێك بێنێت و لە ژمارە یەكەوە تا سەد بنووسێت و پێی بڵـێ تـاقیم بكـەوە ئـاخۆ دەتوانم بڵێم (هەڵیبێنم) ئـەوە چیە، ئەگـەر توانیـت ئـەوا دەبـێ ئـەو ڕازی بێت لەسەر ئەو شتەی كە تۆ دەتەوێ. لەوانەیە ڕازی بێت، چونكە باوەڕی وایە كە ئەگەرێكی

وەها لەئارادا نیە بتوانی ئەو شتە نەزانراوە هەڵبێنیت. ئەگەر لەسەر ئەو مەرجە رازی نەبوو، ئەوا رەنگە لەسەر هەڵوێستەکەی سوور بێت.

ستراتیژییە سایکۆلۆژییەکە لێرەدا لە راستبووندا نیە (ئەگەر تۆ راستیت ئەوا باشتر) بەڵکو لە رازیبوونی ئەودایە بۆ موجازەفەکردنەکە. جارێکی تر، ئەگەر ئەو لەم حاڵەتدا بە شێوەیەکی رەها رەتی کردەوە، ئەو کاتە تۆ دەزانیت کە ئەستەمە مل بدات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر رازی بوو، ئەوا تۆ توانیووتە کەمێك دەستکاری سیستەمی بیروباوەڕی بکەیت– ئەمەش هەموو ئەو شتەیە کە تۆ پێویستت پێیەتی. تۆ لە (نا)وە ئەیگەیەنیتە (لەوانەیە). ئێستا دەبێ ئەو سیستەمی باوەڕی بگۆڕێ بۆ ئەوەی رێگە بەو دەرفەتە –هەرچەندە لاوازە– بدات کە ئەمە رووبدات. بۆ کەمکردنەوەی ناکۆکبوون، ئەو بە شێوەیەکی نائاگایانە دەستکاریی بیرکردنەوەکەی دەکات و ئێستا زۆر کراوەتر دەبێ.

ئێستا باوەڕیشی وا دەبێت کە لەو جۆرە کەسانەیە کە موجازەفە دەکات– کە کتومت ئەو وێنەیەیە کە دەتەوێ ئەو بیگرێتەخۆی چونکە داواکەی تۆ دەکەوێتە دەرەوەی رووبەری ئاسودەیی ئەو.

تەنیا ئەو کەسەی کە، لە پشت ئەقڵیەوە، ئامادەیە ئەوە بکات کە تۆ دەتەوێ، لەم تاقیکردنەوەیەدا بەشدار دەبێ. بۆیە بەشێکی ئەو، تا رادەیەك، ئامادەیە. ئێستا تۆ بۆت دەرکەوت کە لەگەڵ ئەرکێکی مەحاڵدا مامەڵە ناکەیت.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بە تاقیکردنەوەی تێلا دەست پێ بکە بۆئەوەی بزانی ئەو بە راستی چەندە مێشکی داخراوە.

+ لەبەرئەوەی مرۆڤەکان پێویستییەکی زۆریان بە بەردەوامی هەیە، وای لێبکە لەسەر هەمان بیرۆکە یان شێوازی بیرکردنەوە رازی بێت کە دواتر ئەفیکەرەوەی ناکۆکبوونەکەی خۆیین.

+ بە شێوەیەك لە شێوەکان، تواناکەی بۆ کردنی ئەوەی تۆ دەتەوێ، سنووردار بکە و دەرفەتی پێبدە چارەسەرەکە بخاتەڕوو.

+ دۆخی هەستیی کەسێك راستەوخۆ پەیوەندی هەیە بە دۆخی جەستەییەوە. شتێك بە ئاسانی بگۆڕە کە دەتوانی- فسیۆلۆجییەکەی.

+ زۆر نائارەزوومەند دەبێ بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەی ئەگەر زانیاریی نوێی پێ نەدەی، چونکە ئەو کاتە خۆی بە ناجێگیر دەبینێ. زانیاریی زیادەی پێ بدە بەرلەوەی داوای لێبکەی کە بە بیرکردنەوەی خۆیدا بچێتەوە.

+ با بزانێت کە بەم دواییانە تۆ کارتێکراو بووی بە بیرۆکەکانی. ئەگەر کەسێك لە قەناعەتپێهێنانی کەسێکی تردا سەرکەوتوو بوو، ئەوا زۆرجار لە رێگەی گۆڕینی بیروبۆچوونەکانی لەبارەی شتێکەوە کاردانەوەی لە بەرانبەر تکای قەناعەتهێنەرانەی ئەو دەبێت.

+ بەڵگەیەکی دوولایەنە بەکاربهێنە بۆ زیادکردنی متمانەت، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە یەکەم جار بەڵگەکە بۆ پشتگیریی هەڵوێستی خۆت دەخەیتەڕوو. ئەگەر دەکرێ، پیشانی بدە کە چۆن ئەو بە شێوەیەك لە شێوەکان لە سەرەتادا بەرپرس بووە لە بیرۆکەکە.

+ تاکتیکەکانی بەندی ١٢ بەکاربێنە، وا لە هەر کەسێك بکە کە دەستبەجێ هەنگاو بنێت لە هەر بارودۆخێکدا بێت. ئەگەر بیرۆکەکە لە دژی سیستەمی باوەڕی ئەو بێت، پێوەرەکانی داواکەت بگۆڕە، بۆئەوەی رەفتارەکەت پەسەند ببێت.

## وا لە هەرکەسێك بکە کە چاکەیەکت لەگەڵ بکات

حەز دەکەی چۆن هەماهەنگیی تەواوت لە کەسێك پێ بگات لە هەر بارودۆخێکدا بێت؟ ئێستا دەتوانیت ئەگەر پەیڕەوی لەو ڕێوشوێنانەی خوارەوە بکەیت بۆ هەماهەنگی لەبارەی هەر شتێکەوە، لە هەر کات و شوێنێکدا بێت. ئەمانە دە فاکتەرن کە کاریگەری لەسەر ئەو دۆخە دروست دەکەن ئاخۆ کەسەکە یارمەتیت دەدات یان بە ڕێزەوە (یان ئەوەندە بەڕێزەوە نا) داواکەت ڕەت دەکاتەوە. ( ئەگەر نیگەرانی ئەوەیت بە یارمەتی ڕازی ببێت بەڵام دواتر پابەند نەبێ، ئەوا تەکنیکەکانی بەندی ژمارە ١٥ بەکاربێنە، وا لە هەر کەسێك بکە کە بەردەوام بێ لەسەر پابەندبوونێك بە تۆوە).

### ١. پێکهاتەی کات

چ کاتێك باشترینە بۆ داواکردنی چاکەیەك؟ ئایا دەبێ لەو کاتەوە نزیك بێت کە تیایدا دەتەوێ کەسەکە هەنگاو بنێت یان چەندەی بکرێت لەپێشدا بێت؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە کاتێکی دوور بێت لە ئایندەدا. کە کاتەکەی نزیك کەوتەوە، شڵەژان زیاد دەبێت و "واقعیبوون"ی ئەوەی کە دەبێ بیکات، نزیك ئەبێتەوە و ئەگەری دەستکەوتنی هاوکاریت کەمتر ئەبێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا،

ئەگەر دەتەوێ بۆ شتێك ڕاستەوخۆ یارمەتی بەدەستبهێنیت، توێژینەوەكان پێمان دەڵێن، لەم كاتەدا دەبێ كەسێك بدۆزینەوە كە بە شتێكی ترەوە سەرقاڵ نیە. توانای بەدەستهێنانی هاوكاری لە كەسێكەوە كە لە ژێر كۆت و بەندی كاتدا نیە، بە شێوەیەكی دراماتیكی زیاد دەبێ بە بەراورد بە كەسێك كە سەرقاڵە.

## ٢. ئاڵوگۆڕ

تا ئێستا بیرت لەوە كردووەتەوە كە بۆچی گروپە ئایینییەكان گوڵ یان دیاری ئەدەنە ڕێبواران لە فرۆكەخانەكاندا؟ ئەوان دەزانن كە زۆربەی ئەو كەسانەی كە دیارییەكە وەردەگرن، هەست بە ناچارییەك دەكەن بە بەخشینی كۆمەكێكی بچوك. دەزانی كە پێویست ناكات، بەڵام دەشێ نائاسودە ببین، هەرچەندە هەر لەسەرەتاوە داوای دیارییەكەمان نەكرد. كاتێك كەسێك شتێكمان پێ دەدات، هەست بە قەرزارباریيەك دەكەین لە بەرانبەریدا. ئەگەر تۆ شتێك، هەر شتێك بێت، پێشكەش بە كەسی ئامانج بكەیت، ئەوا ئەگەری ملدانی لەبەرانبەرتدا بە شێوەیەكی بەرچاو زیاد ئەكات. "دیاری"ی تۆ دەشێت فۆرمێكی كات، بایەخپێدان، یان ئاماژەیەكی پۆزەتیف یان ستایش بگرێتە خۆی.

## ٣. نائارەزوومەندی لەبەرانبەر ئامادەبووان

توێژینەوەیەكی زۆر لەبارەی یارمەتیدان دەریدەخەن كە لەكاتێكدا ژمارەی ئامادەبووان زیادی كردووە، ڕێژەی سەدیی ئەو تاكەكەسانەی یارمەتیی پێویستییەكانیان داوە، كەم بووەتەوە. ئەمە پێی دەوترێ "كاریگەریی

ئامادەبووان" کە تیایدا رەفتار دەکەوێتە ژێر کاریگەریی بڵاوبوونەوەی بەرپرسیاریێتی. ئەمەش لە هەموو بارودۆخەکاندا راستە. کاتێك تۆ دەتەوێ کەسەکە شتێکت بۆ بکات، با بزانێت کە کەسێکی تر نیە رووی تێ بکەیت. ئەگەر پێی وابێت کە تۆ دەتوانی بچیتە لای هەر کەسێکی تر و پێویست ناکات خۆی بە پیاوچاك دابنێ، ئەوا ئەو کاتە هەستی بەرپرسیاربوونی کەم دەبێتەوە و هەست بە هیچ واجبێکی ئەخلاقی ناکات بۆ یارمەتیدانت.

## ٤. میزاج

ئایا وا باشترە لە میزاجێکی باشتردا بێت بەر لەوەی داوای لێبکەیت؟ مەرج نیە. لە راستیدا داینامیکی جیاواز و لێرەوە ستراتیژیی سایکۆلۆژی هەن پەیوەست بە میزاجی کەسەکەوە. توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، کاتێك ئەو لە میزاجێکی باشدایە، دەبێ تۆ وا بکەیت بە روونی بزانێ کە دەتەوێ چیت بۆ بکات و ئەمەی کە ئەو بە جۆرێ لە جۆرەکان پێی باشە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەشێ هەستە پۆزەتیڤەکان هەستێکی یارمەتیدانی کەمتر بەرهەم بهێنن ئەگەر پێویستییەکە تەمومژاوی بێت یان دەرەنجامەکانی یارمەتیدان ناخۆش بن. کاتێك هەستێکی خۆشمان هەیە، ئەوا نامانەوێ میزاجمان تێك بچێت.

هەروەها توێژینەوەکان دەریدەخەن کە هەستە نێگەتیڤەکان دەتوانن ئامادەیی کەسەکە زیاد بکەن بۆ یارمەتیدان، چونکە یارمەتیدان وا لە خەڵکی دەکات کە هەستێکی باشیان لا دروست ببێت و ئەوانەی کە میزاجیان خراپە بەرەو ئەوە هەنگاو دەنێن کە وا لە خۆیان بکەن هەستیان باشتر بێ.

ئامادەبووان" کە تیایدا رەفتار دەکەوێتە ژێر کاریگەریی بڵاوبوونەوەی بەرپرسیارێتی. ئەمەش لە هەموو بارودۆخەکاندا راستە. کاتێك تۆ دەتەوێ کەسەکە شتێکت بۆ بکات، با بزانێت کە کەسێکی تر نیە رووی تێ بکەیت. ئەگەر پێی وابێت کە تۆ دەتوانی بچیتە لای هەر کەسێکی تر و پێویست ناکات خۆی بە پیاوچاك دابنێ، ئەوا ئەو کاتە هەستی بەرپرسیاربوونی کەم دەبێتەوە و هەست بە هیچ واجبێکی ئەخلاقی ناکات بۆ یارمەتیدانت.

## ٤. میزاج

ئایا وا باشترە لە میزاجێکی باشتردا بێت بەر لەوەی داوای لێبکەیت؟ مەرج نیە. لە راستیدا داینامیکی جیاواز و لێرەوە ستراتیژیی سایکۆلۆژی هەن پەیوەست بە میزاجی کەسەکەوە. توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، کاتێك ئەو لە میزاجێکی باشدایە، دەبێ تۆ وا بکەیت بە روونی بزانێ کە دەتەوێ چیت بۆ بکات و ئەمەی کە ئەو بە جۆرێ لە جۆرەکان پێی باشە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەشێ هەستە پۆزەتیڤەکان هەستێکی یارمەتیدانی کەمتر بەرهەم بهێنن ئەگەر پێویستییەکە تەمومژاوی بێت یان دەرەنجامەکانی یارمەتیدان ناخۆش بن. کاتێك هەستێکی خۆشمان هەیە، ئەوا نامانەوێ میزاجمان تێك بچێت.

هەروەها توێژینەوەکان دەریدەخەن کە هەستە نێگەتیڤەکان دەتوانن ئامادەیی کەسەکە زیاد بکەن بۆ یارمەتیدان، چونکە یارمەتیدان وا لە خەڵکی دەکات کە هەستێکی باشیان لا دروست ببێت و ئەوانەی کە میزاجیان خراپە بەرەو ئەوە هەنگاو دەنێن کە وا لە خۆیان بکەن هەستیان باشتر بێ.

ئامادەبووان" کە تیایدا رەفتار دەکەوێتە ژێر کاریگەریی بڵاوبوونەوەی بەرپرسیارێتی. ئەمەش لە هەموو بارودۆخەکاندا راستە. کاتێک تۆ دەتەوێ کەسەکە شتێکت بۆ بکات، با بزانێت کە کەسێکی تر نیە رووی تێ بکەیت. ئەگەر پێی وابێت کە تۆ دەتوانی بچیتە لای هەر کەسێکی تر و پێویست ناکات خۆی بە پیاوچاك دابنێ، ئەوا ئەو کاتە هەستی بەرپرسیاربوونی کەم دەبێتەوە و هەست بە هیچ واجبێکی ئەخلاقی ناکات بۆ یارمەتیدانت.

## ٤. میزاج

ئایا واباشترە لە میزاجێکی باشتردا بێت بەر لەوەی داوای لێبکەیت؟ مەرج نیە. لە راستیدا داینامیکی جیاواز و لێرەوە ستراتیژیی سایکۆلۆژی هەن پەیوەست بە میزاجی کەسەکەوە. توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، کاتێک ئەو لە میزاجێکی باشدایە، دەبێ تۆ وا بکەیت بە روونی بزانێ کە دەتەوێ چیت بۆ بکات و ئەمەی کە ئەو بە جۆرێ لە جۆرەکان پێی باشە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەشێ هەستە پۆزەتیڤەکان هەستێکی یارمەتیدانی کەمتر بەرهەم بهێنن ئەگەر پێویستییەکە تەمومژاوی بێت یان دەرەنجامەکانی یارمەتیدان ناخۆش بن. کاتێک هەستێکی خۆشمان هەیە، ئەوا نامانەوێ میزاجمان تێك بچێت.

هەروەها توێژینەوەکان دەریدەخەن کە هەستە نێگەتیڤەکان دەتوانن ئامادەیی کەسەکە زیاد بکەن بۆ یارمەتیدان، چونکە یارمەتیدان وا لە خەڵکی دەکات کە هەستێکی باشیان لا دروست ببێت و ئەوانەی کە میزاجیان خراپە بەرەو ئەوە هەنگاو دەنێن کە وا لە خۆیان بکەن هەستیان باشتر بێ.

لێرەدا هەندێ حاڵەتی ناوازە (ئیستسنائی) هەیە، بەڵام تا ئاستێکی زۆر دەبێ ڕەفتاری خوازراو تا رادەیەك بە ئاسان و بە کاریگەر وەربگیردرێت و دەبێ روون بێت کە کرداری یارمەتیدەر سەردەکێشێت بۆ هەستی پۆزەتیڤی زیاتر. بۆیە ئەو کاتەی کە میزاجی زۆر باش نیە، دڵنیا بە لەوەی جەخت لەوە بکەیتەوە کە ئەوەی تۆ لێت دەوێ، تەقەلایەکی زۆری ناوێت و لە راستیدا ئەو، ئەو کاتە هەستێکی باشی لا دروست دەبێ کە ئەو شتەی کرد کە تۆ داوای لێ دەکەی.

## ٥. نائارەزوومەندی یان هاوسۆزی

ئەگەر کەسەکە پێی وابێت بارودۆخی تۆ بەهۆی نەتوانین یان نەزانینەوە بێت، ئەوا تۆ نائارەزوومەندی دەهێنیتە کایەوە نەك هاوسۆزی. وە ئەگەر تۆ هاوسۆزی یان بەزەیی کەسەکەت نەبێ، ئەوا بەدەستهێنانی یارمەتی لێیەوە زۆر زەحمەتترە.

توێژینەوەکان دەریدەخەن کە تۆ ئەو کاتە هەلی یارمەتی درانت بۆ دەڕەخسێت کە کێشەکەی خەتای خۆتی تیا نەبێت. هەر بۆیە، زۆرێك لە ئێمە تامەزرۆی دابینکردنی یارمەتین بۆ ئاژەڵی بریندار یان نەخۆش- بۆ نموونە سەگ. هەستێکی ناخۆشمان لادروست دەبێ چونکە پێمان وایە ئەمە شتێکە لەبەرانبەر سەگەکە کراوە و خۆی بەسەر خۆی نەهێناوە. پێچەوانەی ئەمە، ئەو تێڕوانینە ئاشکرایەیە کە زۆرێك لە خەڵکی شارە گەورەکان هەیانە کاتێ بەلای مرۆڤێکی بێ ماڵ و حاڵی سەر جادەدا تێدەپەڕن. لەوانەیە لەبەرخۆیانەوە بڵێن، ئەو کابرایە تریاکییە یان سەرخۆشە. چۆن "ئەم بەڵایەیان بەسەر خۆیاندا" هێناوە؟ کاتێك کەسەکە بەرپرس نیە، هەست بە هاوسۆزی دەکەین، کە

ئارەزوویەکی بەهێز لەناو ئێمەدا دەبزوێنێت بۆ یارمەتیدان. ئەمەش لە ڕێگەی بەئاگاهێنانی ئەو کەسەی دەتەوێ یارمەتیت بدات- ئەگەر ئەمە حاڵەتەکە بێت- لەبارەی ئەوەی کە ئەو بارودۆخەی تیایدایت بەهۆی ڕووداوی دەرەکییەوە دروست بووە و لە حاڵەتی قوربانیبوونی بارودۆخەکەدایت، ئەنجام ئەدەیت.

## ٦. هاوشێوەیی

بە کورتی، ئێمە زیاتر یارمەتی ئەوانە ئەدەین کە کەیفمان پێیان دێت و کەیفیشمان بەوانە دێت کە هاوشێوەی ئێمەن. (بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر بڕوانەی بەندی١، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... لە هەر کاتێکدا بێت). ڕاستییەکەی ئەوەیە کە، ئێمە هەمیشە یارمەتی ئەوانە ئەدەین کە کەیفمان پێیان دێت و زۆرجار لەبەر ئەوە کەیفمان بە یەکێك دێت کە "ڕێك وەکو ئێمەیە" یان لە هەندێ ڕووەوە بە ئێمە دەچێت.

## ٧. بەردەوامیی ناوەکی

توێژینەوەی سەرنجڕاکێش لەبارەی یادەوەری و ڕەفتارەوە دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە خەڵکی زۆرجار خۆبینیی خۆیان لەسەر (لەوێبوون) بونیاد دەنێن یان ئەمەی کە چەندە ئاسان دەتوانن زانیاری بگەیەننە مێشك. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ پرسیارت لێکرا کە بیر لەو چەند جارە بکەیتەوە کە تیایدا بە هەڕەمەکی شتێکت کردووە و توانیت تا ڕادەیەك بە ئاسانی ئەم ڕووداوانە بیر خۆت بهێنیتەوە، ئەوا خۆت بە کەسێك ئەبینیت-لانی کەم بە شێوەیەکی کاتی- کە هەڕەمەکییە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر نەتتوانی بە ئاسانی ئەو

رووداوانە بیر خۆت بخەیتەوە کە تیایاندا هەرەمەکی بوویت، ئەوا خۆبینینت لەگەڵ نەتوانینی خێرا بیرهاتنەوەدا کۆک دەبێت و – هەم لە ئاستی ئاگایی و هەم نائاگایەنە– دەگەیتە ئەو ئەنجامەی کە تۆ کەسێکیت بە وردی هەڵوەستە لەسەر کردارەکان دەکات بەر لەوەی کە جێبەجێیان بکات.

ئەم یاسایەی رەفتاری مرۆڤیش گونجاوە، چونکە لەگەڵ یاسای پێشبینیکردندا دێتەوە: بە پێی چۆنێتیی بینینی خۆمان رەفتار دەکەین. تاوەکو ئێستا لە رێگەی بەندەکانی ترەوە لە هێزی خود و پێویستیمان بە بەردەوامیی ناوەکی بۆ چۆنێتی بینینی خۆمان و چۆنێتی رەفتار نواندنمان تێگەیشتوویت. بۆیە لەسەر لۆژیکەکە برۆ لە رێگەی: ئەگەر خۆبینینی کەسەکە بگۆڕیت، ئەوا رەفتاری دەگۆڕیت. ئێستا دەزانین کە چۆن خۆبینینی کەسەکە دەگۆڕێت: لە رێگەی ئاسانی یان زەحمەتیی بیرهاتنەوە.

لەبەرئەوەی حوکمەکانمان لەسەر ئاسانیی بیرهاتنەوە بونیاد دەنێین، تەکنیکێکت هەیە بۆ ئەمەی کە یەکێك چۆن شێوازی بینینی خۆی دەگۆڕێت. ئەو کاتە کردارەکانی بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆیان لەگەڵ ئەم خۆبینینە چاوپێداخشێنراوەیەدا رێك دەخەن. ئەمە زۆر بەهێزە، چونکە یاسای سێیەمی بەردەوامی دەگرێتەوە. بە کورتی، بەردەوامی، ئارەزووی نائاگایانەی مرۆڤەکانە بۆ هەنگاونان بە شێوازێك کە کۆکە لەگەڵ خۆبینینیان. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خۆت بە کەسێك خۆشەویست، بەبەزەیی ببینیت، ئەوا تا رادەیەکی نۆر زەحمەتە بۆت کە بە شێوازێکی دڵڕەقانە و رەزاقورس رەفتار بکەیت لە هەر کاتێکدا بێت.

ئێستا ئەگەر دەتەوێ کەسێك تورە هێمن و لەسەرخۆ بێت، بەڵام پێت وایە زۆرێك لەو کاتانەی بیر بێتەوە کە تیایاندا زۆر هێمن بووە، [illegible]

توێژینەوەکان دەڵێن تۆ دەتوانی ئەنجامی خوازراو بەدەست بهێنیت- وای لێیە بەشێوەیەکی کاتی خۆی وەکو کەسێکی هێمن وێنا بکات- لە ڕێگەی ئەوەی کە قسە لەسەر کاتێکی دیاریکراو بکات کە تیایدا هێمن بووە. ئەمەش لەبەرئەوەی کە وێنەیەکی ئەقڵی بۆ حاڵەتی خۆی دەکێشێت. هەروەکو پەندەکەش دەڵێت "وێنەیەک هەزار وشە هەڵدەگرێت". ئەو کاتەی کە بە بیرهێنانەوەی ڕووداوەکە بەسەری دەبات بەدیلێکی باشە بۆ ژمارەی ئەو جارانەی ئەزموونی کردووە.

## خاڵی هێز

---

هەر بۆیە هەندێ کەس ڕوانگەی سەیریان لەبارەی خۆیانەوە هەیە. بۆ بیرهاتنەوەی شکست و هەڵەکانی ژیان یادەوەری وەکو کۆمپیوتەریان هەیە: بۆیە بەم شێوەیەیە کە خۆیان دەبینن- وەکو فاشیل. تەنانەت ئەگەرچی سەرکەوتنەکانمان زۆر زیاترن لە هەڵەکانمان، ئەو شتەیە کە بیرمان دێتەوە، واتە شکستەکان، کە چۆنێتی هەستمان لەمەڕ خۆمان دەسەپێنن.

---

بۆئەوەی وا لە کەسێك بکەیت چاکەیەکت لەگەڵدا بکات، ئەمە بەم تاکتیکە زۆر ئاسانترە، چونکە ئێمە بە گوێرەی چۆنێتیی بینینی خۆمان ڕەفتار دەکەین. ئەگەر شێوازی کەسێك بۆ بینینی خۆی بگۆڕیت، ئەوا دەتوانی دەستبەجێ ڕەفتاری بگۆڕیت.

## ٨. ڕێبەرێتی کردن بە نموونە

زانینی، ئەمەی کە ئەوانیتر "کارە دروستەکەیان ئەنجام داوە" ئارەزوویەکی نائاگایانە دەبزوێنێ بۆ ئەنجامدانی هەمان شت. لەوانەیە بە ڕاستی بینەوەی زیادبوونی ئاستی خوێن بەخشین، هەروەکو ئیروین ساراسۆن و هاوکارەکانی بۆیان دەرکەوت پاش خستنەڕووی داواکاری لە بەرانبەر نزیکەی (١٠,٠٠٠) خوێندکار لە خوێندنگە ئامادەییەکاندا. ئەو خوێندکارانەی کە سی و هەشت وێنەیان پیشاندرا کە تیایاندا خوێندکارانی ئامادەیی خوێن دەبەخشن، ئەگەری خوێنبەخشینی لای ئەوانە بە ڕێژەی ٧٪ زیاد کرد کە وێنەکانیان بینیبوو بە بەراورد بەوانەی کە وێنەی وەهایان نەبینیبوو. بینینی وێنەی خەڵکانی خوێنبەخش وای لە ژمارەیەکی زیاتر خوێندکاران کرد کە هەمان شت بکەن. توێژینەوەیەکی زۆر، هەر لە بەخشینی کۆمەکی پارە بە یەکێک تا یارمەتیدانی کەسێک کە تایەی سەیارەکەی بگۆڕێت، هەمان شت دووپات دەکەنەوە. بەڵگەکە ڕوونە کە نموونە کۆمەڵایەتیگەراکان لەخۆبووردوویی زیاد دەکەن.

زۆرجاری تر دەبێت کە تیایدا ناتوانیت وا لە یەکێک بکەیت کە تەماشای ئەو کردارەی ئەوانیتر بکات کە تۆ داوای لێ دەکەی بیکات. ئەمە کێشە نیە چونکە تۆ دەتوانی ئەم یاسایە بەبێ ئەوەی وا لە کەسەکە بکەیت بە واقعی یارمەتیی کەسێکی تر ببینێت پیادە بکەیت. لە واقیعیشدا، دەشێت ئەمە کاریگەرتر بێت؛ چونکە هەروەکو ئەوەی تۆ لە یاساکەی ژمارەی سێی سەرەوەدا خوێندتەوە؛ بۆ هەنگاونان دەبێ خۆت لە بڵاوکردنەوەی بەرپرسیارێتیی، کۆمەڵایەتیی لابدەیت. بۆیە، ئەگەر کەسێک لە هەموو ئەوانەی ترەوە فێر بێت کە یارمەتی پێشکەش دەکەن، لەوانەیە ئەمە ئەنجامێکی پێچەوانەی لێ بکەوێتەوە. لەبری ئەمە، خوازە (میتافۆر) و بەسەرهات بگێڕەرەوە کە ئامرازی بەهێزن بۆ

قەناعەتپێهێنان. باسی ئەوانە بکە کە لە بارودۆخی هاوشێوەدا یارمەتییان پێشکەش کردووە( مەرج نیە هەر ئەمەیان بێت) بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی سایکۆلۆژیی خوازراو.

## ٩. خـــود

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە خەڵکی مەبەستیانە یارمەتیی هاوڕێ بدەن، ئەگەر ئەو هاوڕێیە هەڕەشە نەبێت بۆ سەر خۆبەهەندزانینی خۆیان. هەر بۆیە لەوانەیە ئێمە زیاتر یارمەتی غەریبەیەك بدەین نەك کەسێك کە دەیناسین. دڵنیابەرەوە لەوەی کە کەسەکە هەست ناکات هەڕەشەی تۆی لەسەرە یان تۆ بە شێوەیەك لە شێوەکان لە پێشبڕکێدایت لەگەڵیدا. هەروەها، ئیرەیی لە هەر ئاستێکدا بێت دەشێت ببێتەهۆی ئەوەی ڕێگر بێت لە فەزای هاوکاری. هەوڵ بدە هەر برگەیەکی پێشبڕکێ لەنێوان خۆت و ئەودا لاببەیت. پێویستە برەو بە (تۆ و من) بدەیت لە بەرانبەر (شتێکی تر)دا نەك تۆی یارمەتیدەری من بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی من دەمەوێ.

## ١٠. هێزی سووربوون

زۆربەی خەڵکی دەڵێن نا چونکە لە بەرانبەر گۆڕاندا بەرەنگاری دەکەن. لەبری داواکردن لە یەك دوو جاردا، واز مەهێنە تا شەش جار داوا دەکەیت. بەپێی توێژینەوەکان، ئەمە ژمارەیەکی سیحراوییە. زۆربەی خەڵکی لە هەموو شوێنێك، ئەو کاتە لەسەر شتێك رازی دەبن کە زیاتر لە شەش جار داوایان لێکرا.

دەبێ ئەو بە روونی بایەخ بە تۆ و بارودۆخەکەت بدات. ئەگەر تۆ کارێکی باشت بە تاکتیکەکان ئەنجامدا ئەوا ئەویش کارەکە بە باشی ئەنجام دەدات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر ئەو بە ئاشکرا تامەزرۆ نەبوو بۆ یارمەتیدان، توێژینەوەکان دەریدەخەن کە کاتێ ئاستی نائارەزوومەندی نزمە ئەوا ئێمە زیاتر نیگەرانی خێر و زەرەرین. بۆیە ئەگەر لە کۆتاییدا هیچ گرنگییەك نەدات، پێویستە روونی بکەیتەوە کە لە بەرانبەر یارمەتیدانی تۆدا چی دەست دەکەوێت. ئێستا ئەمە بابەتێکی سادەی شەرحکردنی ئەمەیە کە چۆن سوودەکانی یارمەتیدانەکە لەو کێشەیە باڵاترن کە پەیدا بووە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر دەتەوێ شتەکەت بۆ لە ئایندەیەکی نزیکدا بۆ بکرێت، ئەوا پرسیاری لێبکە ئاخۆ بە شتێکی ترەوە سەرقاڵ نیە. ئەگەر بۆ شتێك نیە کە دەست بەجێ بکرێت، ئەوا چەندەی زووە داواکە بکە زۆر دوورتر لەو کاتەی کە دەبێ جێبەجێی بکات.

+ یاسای ئاڵوگۆڕ بخەرەکار لە رێگەی ئەنجامدانی شتێك بۆی. دەشێت "دیاری"ی تۆ لە شێوەی کات، بایەخدان، ئاماژەیەك یان ستایش بێت.

+ لە رێگەی زیادکردنی بەرپرسیارێتیی کەسییەوە، خۆت لە نائارەزوومەندی لابدە. ئەمە لەوەدا دەربخە کە جگە لەو کەسێکی تر نیە رووی تێ بکات.

+ پێویستە داواکەی تۆ سێ پێکهاتەی هەبێ: (ئەلف)، کتومت ئەوەی کە دەتەوێ. (ب)، چۆن بە شێوەیەك لە شێوەکان هەستێکی باشی لادروست دەبێ

ئەگەر ئەو چاکەیەت لەگەڵدا بکات. (ج)، ئەو ئاسانییە ڕێژەییەی کە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەرکەکە رابپەڕێنێت.

+ ئەگەر بارودۆخی تۆ بەهۆی نەتوانینەوەیە، ئەوا تۆ نائارەزوومەندی بەرهەم دەهێنیت، نەك هاوسۆزی. تەرکیز بخەرە سەر هەر برگەیەکی ئەو کێشەیەت کە خەتای خۆتی تیا نەبووە.

+ خۆبینینی جارێکی تر دابڕێژەوە بۆئەوەی ئەو بیرۆکەیە بگرێتەوە کە یارمەتی پێشکەشکردنەکەی شتێکی کۆکە لەگەڵ ئەمەی کە کێیە.

+ زانینی ئەمەی کە ئەوانیتر "کارێکی دروست"یان ئەنجام داوە، ئارەزوویەکی نائاگایانە دەهێنێتە کایەوە بۆ ئەنجامدانی هەمان شت. وای لێبکە کە ئەمە ببینێت، یان باسی ئەوانە بکە کە لەهەمان بارودۆخدا یارمەتیدەر بوون.

+ توێژینەوەکان دەریدەخەن کە، ئەگەر ئەو هەست بە هەڕەشە بکات لە بەرانبەر سەرکەوتنەکەی تۆدا، ئەوا هاوکارییەکەت دەست ناکەوێ. وەها بارودۆخەکە روون بکەوە کە هەردووکتان بەرەو ئامانجێکی هاوبەش کار دەکەن کە تیایدا هەردووکتان براوە دەبن.

+ لە هەمووی گرنگتر، بەردەوامبوونە لە داواکردن. زۆرجار خەڵکی تەنیا لەبەر ئەوە دەڵێن نا چونکە ئاسانە و لەسەری راهاتوون. سووربوون لە داواکردن- بە گوێرەی ئەم یاسایانە- هەموو دەرفەتێکی بەدەستهێنانی هاوکاریت پێ دەدات.

+ دواجار کە رازی دەبێت لەسەر یارمەتیدان، گرنگە کە پابەند بێ. بۆیە تەکنیکەکانی بەندی ١٥، وا لە هەر کەسێك بکە کە لەسەر پابەندبوونێك بە تۆوە

بەردەوام بێت، بەکاربهێنە بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئەو یارمەتییە بەدەست دەهێنیت کە بەڵێنت پێدراوە.

# (١٨)

## گەورەترین رازە سایکۆلۆژییەکانی سەرکردایەتی
## وا لە هەرکەسێك بکە دوات بکەوێ:

تۆ بیرۆکەی گەورە، روئیای زیرەکانەت هەیە و ئامادەی بۆ گۆڕینی جیهان. کێشەیەك هەیە...تۆ رێبەرایەتی ئەکەیت، بەڵام کەس دوات ناکەوێ. رێبەرایەتی بۆ ئەوانە زۆر ئاسانە کە تیایدا سەرکەوتوو بوون و بۆ ئەوانەش زۆر قورسە کە ئارەزووی دەکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، رێبەرایەتییەکی کاریگەر، ئەوەندەی زانستێکە ئەوەندە هونەرێك نیە. لەم بەندەدا، ئێمە ئەو فاکتەرە جەوهەرییانە تاووتوێ دەکەین کە کەسێك دەکەن بە سەرکردەیەکی تامەزرۆ، کاریزمی و بەنموونەیی کراو.

چەند فاکتەرێك هەن کە دینامیکەکانی رێبەرایەتییەکی کاریگەر پێکدەهێنن و دەبن بە دوو لقەوە: کەسایەتی رێبەرایەتی و میکانیزمەکانی رێبەرایەتی.

## ئەلف: کەسایەتیی ڕێبەرایەتی

### هاوخەمی

ڕێبەرایەتییەکی کاریگەر، واتە بیرکردنەوە لە سۆنگەی کەسەکەی ترەوە. تۆ دەتوانیت کردار لە هەر کەسێکدا بجولێنیت ئەگەر پێویستییەکانی، ئارەزووەکانی و داواکانی لەبەرچاو بگریت. بەڵام بەر لەوەی ئەمە بکەیت، بیرت نەچێ کە خەڵکی باکی نیە کە تۆ چی دەزانیت تا ئەو کاتەی کە دەزانن کە باکت هەیە و بایەخ ئەدەیت. خەڵکی دەتوانن هەست بەوە بکەن ئاخۆ تۆ قسەکانت دەکەیت بە کردار و تۆ ناتوانی ڕێبەرایەتی بکەیت تا ئەو کاتەی باوەڕ نەهێنیت. لە بەرهەمە کلاسیکەکەی (تاو-تێ چینگ)دا ئەم چەند دێڕە پرشنگدارە هەیە لەبارەی ڕێبەرایەتییەوە: "ڕێبەرە پێشگەیشتووەکان، پشتگیری و متمانەی خەڵك بەدەستدەهێنن لە ڕێگەی هاوخەمییەکی تەواو لەگەڵیاندا. بەرژەوەندییەکانی خەڵك بە شێوەیەکی سروشتی برەویان پێ دەدرێت، چونکە دەبنە بەرژەوەندییەکانی سەرکردەش". بۆ پیادەکردنی هاوخەمی، نابێت خۆت لە جەماوەر جیا بکەیتەوە، بەڵکو وەکو کەسێکی ناو خەڵکی ڕەشۆکی بمێنەرەوە.

### خاکیبوون

ئەوەندە بەس نیە کە بۆ خەڵکی بکەیت، پێویستە بەشێك لە خەڵك بیت. بە پێچەوانەی ئەوەی کە بیری لێ دەکرێتەوە، خۆبەگەورەزانی بە تەنیا ڕێبەر

گەورە ناكات. نابێ لە مهاتما گاندی و مارتن لوتەر كینگ جونیەر دوورتر بڕوانین بۆ زانینی ئەمەی كە خاكیبوون شوێنكەوتە پەیدا دەكات. با جارێكی بڕوانینە چەند دێڕێكی (تاو-تێ چینگ): " كاتێك لە وشە و كردارەكانیاندا روون دەبێتەوە كە ڕێبەرەكان هەست بە بالایی ناكەن بەسەر شوێنكەوتووەكانیاندا، ئەوا خەڵكی خۆیان لە ڕێبەرەكانیاندا دەبیننەوە و هەرگیز لێیان بێتاقەت نابن".

ئەوانەی كە بە خۆبەگەورەزانینەوە فەرمانڕەوایەتی دەكەن، بە ترس و توڕەییەوە ئەمە دەكەن و كاتێك ئەم شتانە نەمان، ئەوا كاریگەریشیان نامێنێت. مێژوو پڕە لەو دیكتاتۆر و تاكڕەو و جەنگاوەرانە. دەڵێن باشترین كەس كە ڕێبەرایەتی بكات، ئەو كەسەیە كە ڕۆڵی ڕێبەرایەتی بەسەردا دەسەپێت، نەك كەسێك كە لەبەرئەوەی ئارەزووی لە دەسەڵاتە سۆراخی ڕێبەرایەتی دەكات. خۆت بە باشتر لەوانیتر دامەنێ. تەنیا خۆت وەكو كەسێك دابنێ كە لەوانیتر ئامادەترە بۆ ڕێبەرایەتی و ئامادەیە ئەوە بكات كە پێویستە.

### ستایل

لەگەڵ ئەوەشدا، دەشێت گرنگترین ئامراز بۆ دروستكردنی كاریگەری و ڕێبەرایەتی لە یەك وشەدا كۆ بكرێتەوە: سادەیی. كەس حەز ناكات دوای ستراتیژییە ئاڵۆز و ڕێكنەخراوەكان بكەوێت. ئەمەش چەند دێڕێكی تر لە (تاو-تێ چینگ): "ئەو ڕێبەرانەی كە ستراتیژیی ئاڵۆز بەسەر خەڵكدا دەسەپێنن، دەبنەهۆی كاردانەوەی كۆمەڵایەتی وەها كە بونیادی ڕێكخراوەكە لاواز دەكات، چونكە ستراتیژییە زیرەكەكان ئاوازێكی وەها لای خەڵك دروست دەكەن كە كاردانەوەی خوازراو ئاراستە دەكەنەوە". ئەگەر لەبری ئەمە ڕێبەرەكان

ڕێکخراوەکە بە سادەیی و ڕاستەوخۆییەوە ئاراستە بکەن، ئەوا زیرەکیی سروشتیی خەڵك دەستەمۆ دەکرێت".

زیرەك و ڕێکخراو بە لەگەڵ پلانەکەتدا کاتێك ئیلهام بە خەڵکی ئەدەی تا خۆیان لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەکەتدا ڕێك بخەن. ئەگەر بیرۆکەکانت ئاوێتە کردا بە ژمارەیەکی زۆری حاڵەتی ئیستیسنایی و تەرکیزیان لەسەر چەند بابەتێك بوو، ئەوا بایەخ و دواتر پشتگیریی خەڵك لەدەست دەدەیت. ڕوون بە، سادە بە ، ڕاستەوخۆ بە. تکایە تێبینی ئەوە بکە کە لە هیچ شوێنێکی ئێرەدا ناڵێم وشك بە. ئەگەر بە کەللەڕەق بینرایت ئەوا بە نائەقڵانی و نابەجێ لەقەڵەم دەدرێیت. ئاستێك لە نەرم و نیانیت تیا بێت، بەڵام تەنیا ئەو کاتەی کە مەعقولە، نەك ئەو کاتەی کە تەنیا ئاسانە.

## دەسەڵاتی کەسی

کەواتە ئێستا ستراتیژیی کاریگەر بۆ ڕێبەرایەتی کردن دەزانیت، بەڵام هەروەکو هەموو ڕێبەرێکی باش دەزانێ، هەندێ جار پێویستت بەوەیە کە بتوانیت کاریگەری بخەیتەسەر تاکەتاکی ئەندامان، بۆ بەدەستهێنانی هاوکاری بۆیە با هەنگاوێك زیاتر بڕۆین و باسی ئەوە بکەین کە چۆن وەکو کەسێك و وەکو ڕێبەرێك خۆت بخەیتەڕوو.

لێرەدا هەندێ (کردن) و (نەکردن)ی تایبەتیمان هەیە بۆ ڕەفتارکردن وەکو ڕێبەرێکی بەرپرس و بەدەسەڵات. یەکەم، قەت سۆز لەگەڵ دەسەڵاتدا تێکەڵ مەکە. بە ئاشکرا کەسێکی هەستی مەبە. هەست سۆز دەگەیەنێ کە کێشە نیە، بەڵام ئەمە مۆرکێکی ئاسودەیی یان مۆرکێکی دەسەڵات پێ نابەخشێت. سەرکردە بە ئاشکرا سۆزییەکان باوەڕپێکراون، بەڵام کەس نایەوێ

دوایان بکەوێ. دووەم، قەت دەنگت بەسەر کەسدا بەرز مەکەوە. ئەمە وات لێدەکات ڕێز لەدەست بدەیت. ئەگەر نەتوانیت ڕێبەرایەتی خۆت بکەیت ئەوا ناتوانیت ڕێبەرایەتیی ئەوانیتر بکەیت. هەروەها ئەگەر نەتوانیت کۆنترۆڵی ئەوانیتر بکەیت ئەوا هیچ پاساوێکیان نیە بۆئەوەی گوێت لێ بگرن. سێیەم، ڕێز لە هەموو کەسێك بگرە. بە فەرامۆشکردنی کەسەکە، پیشانی نادەی کە چەندە گەورە و گرنگیت، بەڵکو چەندە بچوکیت. لە ڕێگەی پێدانی بایەخ و ڕێز بە کەسەکە، شتێك بەدەست دەهێنیت کە پێکهاتەیەکی گرنگ و بێ وێنەی هەموو ڕێبەرێکی گەورەیە: کاریزما! ئەم تایبەتمەندییە دەگمەنە لە ڕێگەی پیشاندانی خەڵك کە چەندە گەورەن، بەدەست دێت، نەك لە ڕێگەی پیشاندانی ئەمەی کە تۆ چەندە بێ وێنەیت. خەڵکی دوای ئەو کەسە دەکەون کە وایان لێدەکەن هەست بە باشی و بەنرخی بکەن نەك کەسێك کە وایان لێبکات هەست بکەن سوکن. ڕێبەرە گەورەکان هەوڵ نادەن وا لە خەڵك بکەن باوەڕیان پێ بێنن، بەڵکو پیشانی خەڵکی دەدەن کە چۆن باوەڕ بەخۆیان بێنن.

دواجار، توێژینەوەیەکی زۆر ئاماژە بەوە دەکەن کە، کاتێك دوو کەس یان تیم بەیەکەوە کار دەکەن بەرەو ئامانجێکی هاوبەش، ئەوا ململانێ کەم دەبێتەوە. ئەگەر ناکۆکی و نەبوونی یەکڕیزی لەئارادا بێ، ئەوا سەرنجیان دەبڕنە هێزێکی دەرەکی. بۆ زانیاریی زیاتر لەسەر ئەم بیرۆکەیە، بڕوانە بەندی ٢١، چۆن وا لە هەر گروپێکی خەڵك بکەیت کە لەگەڵتا بگونجێ.

## ب- میکانیزمەکانی ڕێبەرایەتی

ئەو کاتەی کە سۆز و پشتگیریی خەڵکت بەدەستهێناوە، هێشتا پێویستت بە بەدەستهێنانی پابەندییەکی تۆکمەیە لە ڕێگەی پیادەکردنی تەکنیکە

سایکۆلۆژییەکانەوە. بڕگەیەکی هەرە گرنگی پێکهاتەی ڕێبەرایەتی بریتییە لە زانینی ئەمەی کە چۆن و چ کاتێك داوای سەرچاوە بکەیت. زۆرجار ڕێبەرەکان پەیوەست بە مامەڵە کردن لەگەڵ مەسەلەیە دروست دەبن و دەشکێن.

پرسیارەکە ئەمەیە، چ ئاستێکی بەشداریکردن نموونەیە بۆ ڕێبەرایەتی؟ ئایا دەبێ شتێکی وەکو دیموکراسی یان مۆنارکی بەڕێوە ببەیت؟ توێژینەوەکەی خوارەوە پیشانی دەدات کە دەبێ ڕێبەرێك چۆن ڕەفتار بکات پەیوەست بە بەشداری گروپەکەوە. ئەو ڕێبەرانەی ڕێگە بە بەشدارییەکی عادیلانەی شوێنکەوتووەکانیان دەدەن بە شێوەیەکی گشتی کاریگەرتر دەبن لەو ڕێبەرانەی کە ڕێگە بە بەشدارییەکی زۆر زۆر یان زۆر کەم دەدەن. توێژینەوەکانی تری پیشانی دەدەن کە ئەگەر ڕێبەر پێویستیی بە پشتگیری شوێنکەوتووانی نەبێت و بە شارەزایەتییەکەی خۆیەوە بتوانێت بڕیار بدات، ئەوا نابێ داوای یارمەتی بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر پێویستی بە پشتگیری خەڵك بێت، ئەوا دەبێ داوای بکات. ستایڵی ڕێبەرایەتیی کەسەکە پێویستی بە نەرم و نیانییە، بۆئەوەی لەم بارودۆخانەدا ڕێگە بە جیاوازی بدات.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ڕێبەرەکان لە ڕێگەی هاوشێوە بوون لەگەڵیاندا، متمانە و پشتگیری خەڵك دەبەنەوە. خۆت لە جەماوەر جیا مەکەوە، بەڵکو کەسێکی ناو جەماوەر بە.

+ خاکیبوون بەهێزترین تایبەتمەندیی کارەکتەرە بۆ ڕێبەرایەتییەکی کاریگەر. خۆبەگەورەزانییەکی زۆر دەبێتە کۆسپ لەنێوان ڕێبەر و خەڵکدا.

+ پێویستە ڕوئیاکەت ڕوون، سادە و ڕێکخراو بێت. کەس کەیفی بە ستراتیژیی ئاڵۆز و پەڕپوت نایەت.

+ سۆز لەگەڵ دەسەڵاتدا تێکەڵ مەکە. ڕێبەرە بەئاشکرا سۆزییەکان باوەڕپێکراون، بەڵام خەڵکێکی کەم دوایان دەکەون.

+ قەت بە ئاشکرا سەرکۆنەی کەس مەکە. ئەمە دەبێتەهۆی ئەوەی کە ڕێز لەدەست بدەیت.

+ دەستبەجێ تایبەتمەندییەکی زۆر دەگمەن و زۆر گرنگ بەدەستبێنە، واتە کاریزما. ئەمەش لە ڕێگەی ئەوەی کە وا لەوانیتر بکەیت هەست بە گرنگی و تایبەتبوونی خۆیان بکەن.

+ خەڵکی دوای ئەوانە دەکەون کە وایان لێ دەکەن هەست بە باشی بکەن لەبارەی خۆیان.

+ لە میکانیزمەکانی ڕێبەرایەتی و ئەمەی کە چ کاتێك باشترینە بۆ داواکردنی سەرچاوە و چ کاتێك باشترینە بۆ توندبوون، تێبگە.

## (١٩)

# وا لە هەر کەسێك بکە لە هەمووشتێك تێبگات
# دوو نهێنیی گەورە بۆ روونکردنەوەی هەموو شتێکی ئاڵۆز

ئەگەر دەتەوێ کەسێك رازی بکەیت بە شتێ یان بە هەنگاونان، یەکەم یاسا ئەوەیە کە رێك تێبگات لەوەی کە تۆ باسی چی دەکەی و کتومت داوای چی لێ دەکەی. لەوانەیە دووبارە و سێ بارەکردنەوەی شتێك ئیزعاج بێت. بەڵام بە بەکارهێنانی ئەو دوو تاکتیکەی خوارەوە دەتوانیت بە ئاسانی هەر شتێك بۆ کەسەکە روون بکەیتەوە.

یەکەم، پێویستە کەسەکە کۆنتێکست (سیاق)ی زانیارییەکە بزانێ. بۆ روونکردنەوەی خاڵێکی قورس، پێویستە تۆ یەکەم جار سەرەداوێکی بدەیتێ لە رێگەی روونکردنەوەی تەواوی وێنەکە.

چارخشاندنێکی خێرای بەرێ بۆئەوەی لە کۆنتێکستی بارودۆخەکە تێبگات. بۆ نموونە، تۆ لەبەرئەوە دەتوانی گوێ لە رستەیەك بگریت و لەبەری بکەیت چونکە واتای وشەکانی رستەکە دەزانی و لێیان تێدەگەی. بەڵام دە وشەی هەڕەمەکیی وەکو، شەمشەمە کوێرە، دەڕوات، دەفرێت، چۆن، بۆ، دەستپێکەر، هەرگیز، گەرم، گەورە، مریشك، هێشتنەوەیان لە مێشکدا قورسە.

لەگەڵ ئەوەشدا، رستەیەکی روون کە دە وشەی تێدا بێت، ئەوا زۆر ئاسانترە. (چوار کورەکە لە سوچێکی ژوورەکە شەکسپیریان دەخوێندەوە). دەتوانی ئەم رستەیە چەند جارێ دووبارە بکەیتەوە و زۆر بەئاسانی لەبەری بکەیت. بەڵام چەند دەخایەنێ تا ئەو دە وشە هەڕەمەکییەی سەرەوە لەبەر دەکەیت؟ رستەکە ئاسانترە چونکە تۆ لە کۆنتێکست و سیستەمی وشەکان و چۆنێتیی پەیوەستبوونیان بە یەکتریەوە تێدەگەیت.

روونکردنەوەی تەفاسیلێ و وردەکاری بەبێ یەکەم جار دڵنیابوونەوە لەوەی کە کەسەکە لە چەمکەکە، وێنە گەورەکە، تێدەگات وەکو ئەوە وایە کە پارچەکانی وێنەیەك رێك بخەیتەوە بەبێ ئەوەی کە بزانیت وێنەکە هی چییە. ئەوانەی کە تێگەیشتنێکی بەهێزیان لە شتێك نیە، ئەوا زۆر جار لە وێنە بەرفراوانەکە تێناگەن.

فاکتەری دووەم لە دڵنیابوونەوە لەوەی کە تۆ تێگەیشتوویت پەیوەندی بە پێشبینییەوە هەیە. ئەو توێژینەوانەی رۆڵی بەهێزی پێشبینی پیشان دەدەن لە تێگەیشتندا، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە، ئەلف- ئەو کچانەی پێیان وترابوو کە لە تاقیکردنەوەی بیرکاری خراپ دەبن، خراپ بوون. ب- ئەو کرێکارانەی پێیان وترابوو کە ئیشەکەیان قورس و ئاڵۆز دەبێ لەو ئەرکەدا چالاك نەبوون بە بەراورد بەوانەی کە هەمان ئەرکیان پێ سپێردراو پێیان وترا کە ئیشەکەیان ئاسان دەبێ. ج- ئەو پێگەیشتوانەی کە جەدوەلی ئاڵۆزیان پێدرا خێراتر شیکاریان کرد کە پێیان وترا هی ئاستی قوتابخانەی سەرەتاییە.

پێشبینییەکانی ئێمە و پێشبینییەکانی ئەوانیتر رۆڵێکی گرنگ دەبینێ لەوەدا کە چۆن زانیاری هەرس دەکەین و لەسەر ئەدا و کردارمان. ئەگەر دەتەوێ کەسەکە لە شتێك تێبگات، ئەو کۆنتێکستە روون بکەرەوە کە زانیارییەکەی

تێدا دەگونجێ و ئەو راستییە بگەیەنە کە پێشبینی دەکەیت کە ئەو لێی تێبگات و زانینی ئاسانە. سەرەڕای ئەمەش، هاندانی پۆزەتیف بەدرێژایی کردارەکە، یارمەتیدەرە بۆ بەرقەرارکردنی تامەزرۆییەکەی بۆ فێربوون و تێگەیشتن. ئەگەر تۆ پەیڕەوی لەم شێوازە بکەیت، ئەوا توانای هەر کەسێك زیاد دەکەیت بۆ تێگەیشتن، بەکارهێنان و وەرگرتنی هەر زانیارییەك.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ چاوخشاندنێك بدە بە دەستەوە بەر لەوەی کە بچیتە ناو وردەکارییەوە. ئەمە زانیارییە نوێکە دەباتە ناو کۆنتێکستێکی ئاسانەوە.

+ یاسای پێشبینی بەکاربێنە. ئەگەر بلێی تۆ پێشبینی ئەوە دەکەیت کە ئەو بە خێرایی و ئاسانی لە زانیارییەکە تێ دەگات، ئەوا وەرگرتن و تێگەیشتنی زۆر ئاسانتر دەکات.

## کەمینە باڵادەستە

# چۆن بە ڕێگەی خۆتدا دەڕۆی، لەکاتێکدا کە هەرکەسێك بە ڕێگایەکی تردا دەڕوات ؟

مێژوو پڕە لە نموونەی ئەو کەسانەی کە بیرکردنەوەیان ئایندەی پێکهێناوە. بەهۆی تەقلیدی نەبوونیان، ئەم ڕوئیاگەریانە یارمەتیدەر بوون بۆ پێکهێنانی جیهانێك کە هێشتا لەدایك نەبووە. ئەم بیرمەندە سەربەستانە بەشێك نین لە تێکڕایی بیری بەکۆمەڵ، بەڵکو ئەو ژن و پیاوانە بوون کە لەدەست نەریت ڕایان کرد و بەمەش ڕێگایان خۆشکرد بۆ گۆڕان، بۆ بەرەوپێشچوون و بۆ ئازادی. ئەو پیاو و ژنانەی کە بە مکوڕییەوە باوەڕیان بە قەزیەیەکی ڕاست و باش هەبوو، تەت نەیانهێشت بکەونە ناوەڕاستەوە، ڕووبەڕووی چەندەها مەترسی بوونەوە بۆنەوەی سۆزی خۆیان دەرببڕن و کۆمەڵگەیەکی ویژدان بجوڵێنن.

بەڵام چی دەبێت ئەگەر تۆ تەنیا سوشی داوا بکەیت و ئەوانیتر خواردنی نیناڵی؟ کێشە نیە دەتوانی بە ڕێگەی خۆتدا بڕۆی.

کاتێك تۆ ژمارەیەکی زیاتر و دەنگی زیاترت هێنا، ئەوا ئەم تاکتیکە زۆرینەی بەلای تۆدا دەخزێنێت. چ ئەوەی بتەوێ بیرۆکەکانت لە ئۆفیسدا پیادە بکرێن یان بتەوێ فیلمێك ببینیت کە کەسی تر نەیویستووە بیبینێت، ئەوا ئەم شێوازە

زۆر بەکەڵکت دێت. ئاخۆ دە ماوپەیمانت هەیە یان هیچ، ئەم یاسایانەی سروشتی مرۆڤ بە شێوەیەك بە ستراتیژی کراون کە یارمەتیت ئەدەن تا کاریگەری بخەیتە سەر ئەو هێزانەی کە لە هی تۆ گەورەترن. ( تەکنیکەکانی بەندی ١٤ و ١٦ بۆ ئەوەی وا لە هەر کەسێك بکەیت ئامۆژگارییەکەت وەرگرێت و گۆڕینی بیرکردنەوەی کەسێك، بە دڵنیاییەوە دەشێت بەکاربهێنرێن بۆ چڕکردنەوەی ستراتیژییەکەت).

شەش بڕگە هەن بۆ دیاریکردنی ئەمە کە تۆ چەندە کاریگەر دەبیت لە هێنانی زۆرینە بۆ سەر شێوازی بیرکردنەوەی خۆت.

## ١- جێگیریی

یەکەم، پێویستە تۆ و/یان ئەندامانی گروپەکەت جێگیر بن لە نەیاریکردنی بۆچوون و راکانی زۆرینە. توێژینەوەکان دەریدەخەن کە ئەگەر تۆ هەندێ ئاماژەی ملدان بۆ دیدی زۆرینە پیشان بدەیت، ئەوا کاریگەرییەکەت کەم دەبێتەوە. بە دەربڕینێکی تر، هەندێ قسەی وەکو، "لەسەر بنەمای هەموو زانیارییەکان، ١٠٠٪ لە پشت هەڵوێستەکەمانەوەین" کۆکە لەگەڵ ئەم یاسایەدا. قسەیەکی وەکو، " هممم، نازانم...هەروا باشترە ...بەڵێ" خراپە.

## ٢- نەرم ونیانی

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە پێویستە ئەندامەکان خۆیان لە دۆگمە و شکبوون بپارێزن. کەمینەیەك کە بە بێ لەبەرچاوگرتنی زانیاریی نوێی و بارودۆخی گۆڕاو دەست بە هەمان تێڕوانینەوە دەگرێ، وەکو ئەو کەسە کاریگەر نیە بڕێك نەرم و نیانی پیشان دەدات. ئەمە لەگەڵ یاساکەی پێشوودا

ناکۆک نیە. پێویستە لە ناو تاکە تێڕوانینێکدا یەکگرتوو و نەگۆڕ بێت، بەڵام کاتێ بەڵگەیەك یان بارودۆخێکی نوێت رووبەڕبووەوە، پێویستە چاوەڕوان بیت (یان وەها دەربکەویت) بۆ لەبەرچاوگرتنی ئەمە و هەڵسەنگاندنی. دەستەواژەیەکی کۆك لەگەڵ ئەم یاسایەدا بریتییە لە، "ئەمە بیرۆکەیەکی جوانە کە تاوەکو ئێستا هەڵوەستەی لەسەر نەکراوە. بۆچی کەمێك لەسەری نەوەستین و هەڵینەسەنگێنین؟" دەستەواژەیەکی ناکاریگەر دەستەواژەیەکی لەم بابەتە دەبێت، "نا، نا، نا... باکم پێی نیە! ئەمە بارودۆخی ئێمەیە و ئەوەش ئەوەیە".

## ٣- پەرتکە و زاڵ بە

زۆرێك لە توێژینەوەکان دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە کاتێك ئێمە هاوپەیمانێکمان هەیە، ئەوا زۆر زیاتر پەیوەستین بە مەبەستەکەمانەوە. واتە، ئەگەر جیم بزانێت بۆب-یش لە دژی بیرۆکەکەی تۆیە، ئەوا پاشگەزبوونەوەی لەسەر قسەکەی سەختتر دەبێ. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر جیم بزانێ لە بیرۆکەکەیدا تەنیایە، نەك تەنیا ئەگەری هەیە کە تێڕوانینەکەی بگۆڕێت، بەڵکو زۆر ئاسانتر لەسەر شتەکان رازی دەبێ ئەگەر بزانێ کە تەواوی گروپەکەش لەگەڵ ئەو شێوازەدایە. رێگە مەدە لە رێگەی ژمارەکانیانەوە باوەڕبەخۆبوونیان زیاد ببێت. هەرکاتێك شیاو بوو بە شێوەی تاکەکەسی قسە بکە و کاریگەری دابنێ.

## ٤- کەیف پێهاتن

وەکو کردارێکی ناکۆکبوون، کاتێ تۆ لەگەڵ زۆرینەدا نایەیتەوە ئەو زۆرجار بە ناحەز لەقەڵەم دەدرێت و لەوانەیە کەیفیان پێت نەیەت. کەیف پێهاتن زۆربەی کات پێکهاتەیەکی جەوهەریی کاریگەری خستنەسەر خەڵکە. بۆ

نهێنییەکە لەوەدایە کە چۆن ئامازە بەوە بکەیت کە تێڕوانینەکەت چەندە لە باشترین بەرژەوەندیی ئەوانیتردایە نەك تەنیا خۆت. پیادەکردنی تاکتیکەکانی بەندی ۱، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت. هەموو کاتێك، بەهەمان شێوە ناهێڵێت نفوزت لەدەست بدەیت.

## ٥- گۆشە نیگا نوێکان

هەر کاتێك کە بتەوێ کەسێك بە بیرکردنەوەکەیدا بچێتەوە، بیرت نەچێ کە زانیاریی نوێ بخەیتە بەر باس. بەم شێوەیە، ئەو بڕیارە نوێکەی لەسەر بنەمای زانیاریی زیادە دەدات. ئەمە بۆ ئەو ئاسانترە لەوەی کە "بیرکردنەوەکەی بگۆڕێت". ڕێگایەکی باش بۆ بەکارهێنانی ئەم دەستەواژەیە بریتییە لە، "تێدەگەم بۆچی بەم شێوەیە بیر دەکەیتەوە، بەڵام ئێمە تازە بۆمان دەرکەوت کە (زانیارییە نوێکە). لەبەر ڕۆشنایی ئەم زانیارییە نوێیەدا. دەشێ ئێمە بە شێوازێکی تر بۆچی بچین".

## ٦- پشتگیریی دەرەکی

ئێستا چی دەکەی کە کەس نایەوێ بیرکردنەوەکەی بگۆڕێ؟ کاتێ تۆ هیچت بەدەستنەهێنا ئەوا یاسای (بەڵگەی کۆمەڵایەتی) بەکاربهێنە لە ڕێگەی دۆزینەوەی خەڵکی تر لە دەرەوەی گروپەکەتدا کە هەمان تێڕوانینیان هەیە. ئەمە وا گروپەکەت دەکات کە نەرمتر بێ بۆ هەڵسەنگاندنەوەی بیرکردنەوەکەیان. ئایا کێشەت هەیە لە دۆزینەوەی کەسێك کە پشتگیریت بکات؟ کێشە نیە، تەنیا شارەزایەك یان ئەوانەیتر بدۆزەرەوە کە کۆك بن لەگەڵتدا لەسەر ئەوەی کە خۆیان نەخەنە ناو مەوزوعەکەوە.

کاتێك خوێندکارانی کۆلێج پەیامێکی ناچارییان پێ گەیشت لەمەڕ پشتگیریکردنی تاقیکردنەوەیەکی بەشەکە بەر لە تەخەروجکردن، ئەوا پاساوە بەهێزەکە بەلایانەوە باوەڕهێنتر بوو لە پاساوە لاوازەکە. سەیر نیە. بەڵام کە هەمان پەیام هیچ کاریگەرییەکی نەبوو لەسەر خوێندکارەکان- لایەنگیریکردنی ئەمەی کە بەرنامەی تاقیکردنەوە پاش دە ساڵ پیادە بکرێت- چۆنایەتیی پاساوەکە جیاوازییەکی وەهای دروست نەکرد. لەگەڵ ئەوەشدا شارەزایەتی و متمانەی سەرچاوەکە گرنگ بوو.

بۆیە کاتێك تۆ پاساوێکی براوەت هەیە، هەوڵ بدە پشتگیری لەوانەوە بەدەست بهێنیت کە راستەوخۆ لەناو مەوزوعەکەدا نین، چونکە رەنگە ئەم خەڵکانە کەمتر بایەخ بدەن بە چۆنایەتیی خاڵەکانی تۆ.

## چاوخشاندنەوەی بە ستراتیژیدا

+ پێویستە تۆ و/یان ئەندامانی گروپەکەت جێگیر بن لە نەیاریی راوبۆچوونی زۆرینە. هیچ ئاماژەیەکی درێژدادڕی مەخەڕوو.

+ وشك و دۆگم دەرمەکەوە. لەبەر رۆشنایی زانیاریی نوێدا، کەمینەیەك کە دەست دەگرێت بە هەمان تێڕوانینەوە بەبێ لەبەرچاوگرتنی بارودۆخەکە، ئەوەندەی ئەو کەسە کاریگەر نیە برێك نەرمی پیشان دەدات.

+ پەرتکە و زاڵ بە. زۆرێك لە توێژینەوەکان دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە کاتێك هاوپەیمانێکمان هەیە، ئەوا زۆر زیاتر سوورین لەسەر تێڕوانینەکەمان.

+ ئەو کاتەی کە لەگەڵ زۆرینەدا ناکۆکیت ئەوا ناحەزیت و لێرەوە کاریگەریت لەسەریان سەختتر دەبێ. پیادەکردنی تاکتیکەکانی بەندی ١، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت.. هەموو کاتێك، توانات پێ دەدات.

+ داوا لە کەسەکە مەکە بیرکردنەوەکەی بگۆڕێ تا ئەو کاتەی زانیاریی زیادەی پێ ئەدەیت.

+ کاتێ تۆ هیچت نیە، یاسای (بەڵگەی کۆمەڵایەتی) بەرقەرار بکە لە ڕێگەی دۆزینەوەی خەڵك لە دەرەوەی گروپەکەتدا کە هەمان دیدی تۆیان هەیە.

+ بەندی ١٨، گەورەترین نهێنییە سایکۆلۆژییەکانی سەرکردایەتی، بخوێنەرەوە بۆئەوەی بەڵگەکەت ئەوەندەی بکرێ کاریگەر بێت.

# (٢١)

## چۆن وا لە هەر گروپێکی خەڵك بکەیت کە لەگەڵ تۆدا بێت

ئاخۆ لە دەمەقاڵێی هاوڕێیاندا بێت یان ناکۆکی ناو خێزان، ئەم تەکنیکانە بە خێرایی ناکۆکی لەناو دەبەن و جۆرێك لە یەکپارچەیی لەنێوان هەموو ئەندامانادا دەهێننە کایەوە.

توێژینەوەیەکی زۆر دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە کاتێك دژەهەڕەشەیەکی دەرەکی پەیدا دەبێ، ناکۆکی لەنێوان خەڵکدا نامێنێت. رووداوە دەرەکییەکان، پێویستیمان بۆ لایەنگیری دەبزوێنن و ئێمە سۆراخی پشتگیری و هەستێکی زیادبووی یەکگرتوویی دەکەین. ململانێی مەدەنی، گرژی کۆمەڵایەتی و پشێوی ناوخۆیی زۆرجار ئەو کاتە دەوەستێت کە دوژمنێکی دەرەکیی هاوبەش دێتە گۆڕەپانەکەوە. بە پێچەوانەشەوە، تاکەکان ئەو کاتە دوژمنایەتییان ئاراستەی یەکتر دەکەن کە هیچ هێزێکی دەرەکی ئامادەیی نیە. خێراترین رێگە بۆ چاندنی تۆوی هاوکاری بریتییە لە (١) دروستکردنی هەڕەشەیەکی دەرەکی یان (٢) گروپەکەت رووبەڕووی گروپەکێکی تر بکەرەوە لە شێوەی پێشبڕکێیەکدا. دوژمنێکی هاوبەش خێراتر لە هەر جۆرە تەکنیکێکی تری یەکگرتوویی گروپ، لایەنە دژەکان کۆ دەکاتەوە.

ئەم دیاردەیە، تایبەتمەندیی چۆنێتیی کاردانەوەی خەڵکیشە لەناو ژیان و ئەقڵیاندا. کاتێک ئەقڵت هیچ شتێکی نیە تەرکیزی لەسەر بکات، ئەوا لە بەرانبەر خۆیدا دابەش دەبێ و کەشێکی لەبار دەخوڵقێنێت بۆ نیگەرانی و شڵەژان. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێ تۆ ئامانجێکی روونی دیاریکراوی دەرەکی بەدەست دەهێنیت، ئەم دابەشبوونانە دەوەستن. ئایا تێبینیت کردووە کە ئەمانە لە ژیانی راستەقینە خۆتدا هەبن؟ کاتێ تۆ ئامانجێکی دیاریکراوت هەیە ئەوا لە میزاجێکی باشتردایت و هۆشت روون و تەرکیزت زیاترە. لە پڕ "شتە بچوکەکان" ئەوەندە لەلات گرنگ نین. تۆ روانگەیەکت هەیە لەمەڕ ئەوەی کە چی بە راستی گرنگە.

ئەقڵ، وەکو گروپێک، کە شتێ نەبێ بیگرێتەخۆ ئەوا لەدژی خۆی هەڵئەگەڕێتەوە. کاتێک ئێمە هیچ شتێ نەبێ تەرکیزی بخەینەسەر، ئەوا ئەقڵمان پشێوی خۆی دروست دەکات و ترس بەرەبەرە رەگ دادەکوتێت. بەڵام هەر کە شتێکی گرنگ هەبوو کە هۆشی ئێمە بگرێ، ئەقڵمان ئارام ئەبێتەوە.

هەر بۆیە زۆر کەس هیوایەتەکان بە ئارامبەخش وێنا دەکات. تەرکیزمان دەرەکییە و ئەقڵمان بەتەواوی بە شتێکەوە قاڵ ئەبێت و خۆمان لەدەست ئەدەین. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە ئەوانەی کە شتێک لە ژیانیاندا لەئارادا نیە، ئاسایی نین. بەبێ تەرکیزێکی دەرەکی کە هۆشیان بگرێت، ئەوا ئەقڵیان لە خۆی هەڵدەگەڕێتەوە. بەڵام هەر کە ئامانجێک دروست بوو، ئەوا هۆشمان روو دەکاتە دەرەوە. هەروەها ئەو گروپانەش کە رووبەڕووی کێشەیەکی گرنگ ئەبنەوە، بۆیان دەردەکەوێ کە ناکۆکی بە خێرایی رێگە بۆ ئەم ئامانجە نوێیە دروست دەکات.

هەروەها توێژینەوەیەك كە لەلایەن رۆس و ساموێلزەوە ئەنجامدراوە مایەی سەرنجە. ئەوان بۆیان دەركەوت كە ئەو ناوەی لە یارییەك نراوە كاریگەرییەكی گەورەتری هەیە لەسەر توانای پێشبڕكێی لەچاو كەسایەتی تاكەكان خۆیان. ئەوان بۆیان دەركەوت كە كاتێك بەشداران یارییەكیان كرد كە بڕوایان وابوو بە (ڤۆڵ ستریت) ناو ببرێت، زۆر بە تواناتر بوون لەو تیمەی بەرانبەریان لە هەمان یاریدا كە پێیان وابوو بە (كۆمیونیتی گەیم) ناو دەبرێت. ئەمە زۆر سەرنجراكێشە؛ چونكە دەتوانین بگەینە ئەو ئەنجامەی كە لەناو گروپەكەتدا، پێویستە لەبەرچاوگرتنی ئاگایانە بۆ ناوی لقەكانی گروپ و هەروەها ناوی گروپ خۆی. بۆ نموونە ئەگەر تۆ دوو بەشی گروپەكەت هەبێت بە ناوی (راست-راپەس) و (سەركەوتووان-ڤیكتەس) لەوانەیە ئەوەندە ئیلهامبەخش نەبی بۆ هاوكاری ئەگەر بەراوردی بكەین بە ناوەكانی (گۆڕەپانی هاوبەش-كۆمەن گراوند) و (بیرمەندە نەرم و نیانەكان- فلێكسبلّ تینكەز).

## خاڵی هێز

ئەو ستراتیژییانەی كە لەسەرەوە گەڵاڵە كراون یارمەتیت دەدەن تا ئارامی، یەكگرتوویی و هاوكاری بەرقەرار بكەیت. بەڵام لەم حاڵەتەدا، لەوانەیە كەسێك یان دووان بەدی بكەیت كە كەسایەتییان لە ناكۆكیدایە لەگەڵ ئەوانیتردا. لە بەرانبەر ئەمانەدا، گرنگە كە تێبینی سێ یاسای تر بكرێت بۆ هاوكاری و هەماهەنگی بۆ زامنكردنی ئارامی.

- لایەنە دژە ڕێكبخە بۆئەوەی كە لە تەك یەكتریدا بن، نەك ئەمەی كە بكەونە بەرانبەر یەكتری. كاتێك ئێمە لە رووی فیزیكییەوە دژی یەكترین، ئەوا تێڕوانینمان زیاتر شوێنی خۆی دەگرێت لەكاتێكدا كە ئەقڵیەتی "ئێمە لە

به‌رانبه‌ر ئه‌وانیتر" گه‌لاله‌ ده‌بێت. وه‌ستان له‌ته‌ك یه‌كتریدا باشترین فه‌زای یه‌كگرتوویی و هاوكاری ده‌هێنێته‌كایه‌وه.

– په‌یوه‌ندی و نزیكایه‌تی: لایه‌نه‌كان له‌ یه‌كتری نزیك بخه‌ره‌وه‌ و به‌ به‌رده‌وامی له‌ په‌یوه‌ندیدا بهێڵه‌ره‌وه‌ له‌گه‌ڵ یه‌كتریدا. هه‌روه‌كو له‌ توێژینه‌وه‌یه‌كی زۆردا بینیوومانه‌ كه‌م له‌ كتێبه‌دا ئاماژه‌مان پێكردوون، نزیكایه‌تی كه‌یفپێهاتن زیاد ده‌كات. ده‌بێ له‌وه‌دا زیره‌ك بیت كه‌ كه‌س نه‌خه‌یته‌ سه‌رووی كه‌سێكی تره‌وه‌ به‌ڵكو ئاستێكی نزیكایه‌تی گرنگه‌ بۆ ئه‌وپه‌ڕی هاوكاری.

– ده‌ست لێدان. هه‌رگیز هێزی ده‌ستلێدان به‌ بێ بایه‌خ سه‌یر مه‌كه‌. ئه‌گه‌ر ده‌كرێ، بارودۆخێك دروست بكه‌ كه‌ تیایدا ئه‌ندامه‌كان ته‌وقه‌ بكه‌ن یان بكه‌ونه‌ په‌یوه‌ندی له‌گه‌ڵ یه‌كتریدا. ده‌ستلێدان هه‌ستی نزیكایه‌تیمان به‌شێوه‌یه‌كی به‌رچاو زیاد ده‌كات. هه‌ست به‌ نزیكایه‌تییه‌كی سایكۆلۆژیی زیاتر ده‌كه‌ین له‌گه‌ڵ ئه‌وانه‌دا كه‌ په‌یوه‌ندییه‌كی جه‌سته‌ییان له‌گه‌ڵدا دروست ده‌كه‌ین.

## چاوخشاندنه‌وه‌ به‌ ستراتیژیدا

+ توێژینه‌وه‌یه‌كی زۆر ده‌گه‌نه‌ ئه‌و ئه‌نجامه‌ی كه‌ ناكۆكی نێوان خه‌ڵك نامێنێت، ئه‌و كاته‌ی كه‌ دژه‌ هه‌ڕه‌شه‌یه‌كی ده‌ره‌كی له‌ئارادایه‌.

+ دڵنیا به‌ره‌وه‌ له‌وه‌ی كه‌ گروپه‌كه‌ت خۆی له‌ وێنه‌یه‌كدا ده‌بینێته‌وه‌ كه‌ كۆكه‌ له‌گه‌ڵ رۆحی هاوكاری نه‌ك پێشبڕكێ. ئه‌و ناوه‌ی كه‌ به‌ گروپ یان تیمه‌كه‌ت ده‌درێت، به‌ شێوه‌یه‌كی به‌رچاو كار ده‌كاته‌ سه‌ر ئاسته‌كانی هاوكاری.

# بەشی چوارەم

## چۆن لە هەموو پێشبڕکێیەکدا بیبەیتەوە:

## هەر کەسێك بێت، لە کار، لە دەنك بەدەستهێنان، یان یاریدا بیبەزێنە

بەسەرهاتێکی سەرنجڕاکێش هەیە لەبارەی دوو پیاوەوە کە لە گەشتی کۆڵەپشتن لە دارستان، شێرێکی برسی دەبینن. یەکێك لە پیاوان چۆك دائەدات و پێڵاوەکانی راکردن لە جانتاکەی دەردەهێنێت و پوتی هەڵزنان لە پێ دائەکەنێ. هاوڕێکەی پرسیار دەکات، "ئەوە چی ئەکەی؟" پیاوەکە بە هێمنی وەڵام ئەداتەوە، " گرنگ نیە پێش شێرەکە بکەومەوە گرنگ ئەوەیە پێش تۆ بکەومەوە." تەنانەت ئەو کاتەش کە مامەڵە لەگەڵ خەڵکی باش، راستگۆ و شایستەدا دەکەیت، کاتی وا دێتە رێ کە تۆ رووبەڕووی ئەو دەبیتەوە. ئەم تاکتیکە سایکۆلۆژییانە، پیشانت دەدەن کە چۆن دڵنیا بیتەوە لەوەی کە لە هەر شەڕێکدا بێت سەرکەوتوو بیت، جا شەڕێکی جەستەیی بیت یان [illegible] زیرەکی.

# رازەکانی بردنەوە لە هەر پێشبڕکێیەکدا
# ستراتیژییەکانی بەزاندنی هەرکەسێك لە هەر شتێکدا

چ ئەوەی شەڕی جەستەیی بێت یان ئەقڵی، ستراتیژییەکان تەقریبەن وەکو یەك وان. ئەمە لەبەرئەوەیە کە هەموو شەڕەکان یەکەم جار لە ئەقڵدا روو دەدەن، لێرەدایە کە ئەیبەیتەوە یان ئەیدۆڕێنیت و ئینجا دەرەنجامەکە لەسەر ئەرزی واقیع بەرجەستە دەبێت. چ ئەوەی یاریی تێنس بێت، مەتەڵ یان کێبەرکێی دوو پیاو بۆ راکێشانی سەرنجی ژنێك بێت، پێشبڕکێ هەر پێشبڕکێیە. هێرش بکەرە سەر ئەقڵی نەیارەکەت، ئەوا لە بەرانبەر خۆیدا دابەشی ئەکەیت، ئینجا تەنیا بە پەنجەیەك لەبەردەمتدا ئەکەوێتە خوارەوە.

پێویست ناکات باشترین یان زیرەکترین بیت بۆئەوەی بیبەیتەوە، تەنیا پێویستە شتی دروست ئەنجام بدەیت. چ ئەوەی شەڕێکی جەستەیی بێت یان ململانێیەکی ئەقڵی، ئەو کەسەی کە لە رووی ئەقڵییەوە ئامادەیە و لە رووی سایکۆلۆژییەوە ستراتیژ دادەنێت جارێك و دووبارە ئەیباتەوە. لەکاتێکدا کە بارودۆخەکە بڕیار دەدات لەوەی چەند لەم تاکتیکانە گونجاون، ئاوێتەیەکی ئەمانە سوودێکی بێ وێنەت پێ دەبەخشن.

## دوو ڕووبەری ستراتیژیی جیاواز هەن بۆ جەنگێکی سەرکەوتوو:

١. تۆ: نهێنییەکانی بوون بە جەنگاوەرێکی دەروونیی کامڵ

– رایەڵکردنەوە بە سەرکەوتن. هەروەکو پێشتر باسمان کرد، زۆرجار رایەڵەکان لە هیپنۆتیزمدا بەکاردەهێنرێن بۆ پێکەوە رایەڵکردنەوەی رووداو یان هەستە ناپەیوەندیدارەکان. هەر بۆ بیرهێنانەوە، رایەڵ پەیوەندییەکە لە نێوان کۆمەڵە هەستێکی دیاریکراو یان دۆخێکی هەستی و بزوێنەرێکی ناوازە– وێنە، دەنگ، ناو، تام و هیتر. ئێمە نموونە لە کاردانەوەی فێرکراو لە ژیانی رۆژانەی خۆماندا بەدی دەکەین. لەوانەیە بۆنی ڤۆدکا تێکت بدات، چونکە تۆ چەند ساڵێك لەمەوبەر ئەزموونی خراپت لەگەڵیدا هەبووە. یان گۆرانییەکی دیاریکراو لە رادیۆوە بێت و هاوڕێیەکت بیر بخاتەوە کە زۆر لەمێژە لەبیرت چووەتەوە. ئەمانە رایەڵن. هەر وەکو چۆن لەوانەیە هیپنۆتیستێکی نمایشکار بتوانێ بە چەقەنەیەك کەسێك بخاتە خەو، تۆش بەهەمان شێوە دەتوانی رەفتارێکی دیاریکراو "سڕ" بکەیت.

تۆ دەتوانیت هێزی رایەڵکردنەوە بەکاربێنیت بۆ باشکردنی ئەداکەت. با بڵێین تۆ یاری تێنس ئەکەیت. هەر کاتێك تۆ لێدانێکی زۆر باش ئەنجام ئەدەیت، دەستەواژەیەکی کورت بۆ خۆت دووبارە بکەرەوە یان ئاماژەیەك بە دەستت بەکاربهێنە. ئەمە رایەڵێکە بۆ کردارەکەت. پاشان، کاتێك دەتەوێ لەو دۆخە هاندەرەدا ئەدایەك بکەیت، دەستەواژەکە بەکاربهێنەرەوە یان ئەو ئاماژەیە بکەرەوە، ئەمە مێشکت دەخاتەوە ناو ئەو دۆخە زیهنییەی کە تیایدا بوویت ئەو کاتەی کە لە باشترن حاڵەتدا بوویت. ئەمە ئامرازێکی بەهێزە کە

کاتێك بەشێوەیەکی دروست بەکارتهێنا ئەوا وات لێ دەکات کە بکەویتە دۆخی لوتکەی ئەقڵیت یان ئەدای جەستەییت لە هەرکاتێکدا بێت. تۆ دەتوانیت هەر کاتێك ویستت خۆت بە شێوەیەك پرۆگرام بکەیت کە لە باشترین دۆخدا ئەدا بکەیت. هەر کاتێك کە لە رووبەرەکەدا و لە لوتکەی ئەداکەدایت، دۆخەکە رایەڵ بکەرەوە بۆئەوەی زۆرترین ئەنجام لە ئەداکەت بەرهەم بهێنیت.

- تەرکیز. ئەمەش راستییەکی نکوڵی نەکراو لەبارەی سروشتی مرۆڤەوە: ئەو شتەی تەرکیزی لەسەر دەکەی، ئەو شتەیە کە سۆراخی دەکەی. هەرگیز بە ترسەوە هەنگاو مەنێ. بیرت نەچێ کە هەموو شەڕە گرنگەکان یەکەم جار لەناو ئەقڵدا خراونەتەگەڕ. ئەگەر هەست بەوە نەکەیت کە لە رووی ئەقڵییەوە ئامادەیت و لە باشترین حاڵەتدایت، و ئەگەر دەتوانی دوایبخەیت، ئەوا هەنگاو مەنێ.

- دۆخی نموونەیی. دۆخی نموونەیی ئەقڵت ئەوەیە کە خۆ بە گەورەزانینت نەبێ و تەنیا و تەنیا تەرکیز بخەیتەسەر ئامانجەکەت. ئەمە وات لێدەکات کە کەمتر بایەخ بدەیت بەوەی کە چۆن دەردەکەویت و خۆت لە سەرزەنشتکردنی خۆت بپارێزیت. هەر سەرقاڵ بوویت بە ئامانجەکەتەوە ئەوا "من" یان خۆبینی نامێنێت و تۆ دەتوانیت بێ وچان سۆراخی ئامانجەکەت بکەیت. تەنیا تەرکیز بخەرە سەر دەرەنجامەکە نەك خۆت.

- پرۆڤەی ئەقڵی ئەنجام بدە. ببینە و هەست بەوە بکە کە لە چی ئەکەیت و وەها رەفتار بکە کە لە دۆخی نموونەییتدایت. لەو شوێنەی کە پەیوەندی بە ئەداوە هەیە، توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە پرۆڤەی ئەقڵی دەتوانێت ئەوەندەی مومارەسەی واقیعی کاریگەر بێت. ئەقڵت بەکاربێنە بۆئەوەی وێنەیەکی کاملی ئەوەت لادروست ببێت کە چۆن حەز دەکەی ئەدا بکەیت.

لەچی ئەکەیت و چۆنیت؟ ئەوان چۆن دەتبینن؟ وێنەیەکی تەواوی ئەو واقیعە بێنە بەرچاوت کە خۆت دەتەوێ. پێویستە خۆت ببینیت کە لە ئەقڵتدا سەرکەوتوو دەبیت، بەر لەوەی بتوانی بە چاوەکانی خۆت ئەمە تێبینی بکەیت.

– هەمیشە پلانێکی دووەمیت هەبێت. نەک تەنیا روانگەکەت تەندروستتر دەبێت، بەڵکو دەرفەتی سەرکەوتنیشت زیاد دەکەیت. لەگەڵ ئەوەشدا، تەحەدیی ئەنجامدانی ئەمە ئەوەیە کە خۆت ناخەیتە دەستی شکست لە ریگەی دەستبەرداربوون لە پلانە بنچینەییەکەت بە خێرایی. کەواتە تەنیا ئەو کاتە بچۆرە سەر پلانی دووەمی (پلان بی)ت کە جێبەجێکردنی پلانی بنچینەییت مەحاڵ بێت. لە هێزە چەکدارەکاندا، لە کاتی هێرشێکدا، ئەگەر گرفتێك دروست ببێت، ئەوا هەمیشە پلانێکی ئیحتیمالییان هەیە بۆ بەرەوپێشچوون. بیرت نەچێت، گرنگ نییە کە چی روودەدات، ئەگەر ئامادە بیت ئەوا هەمیشە دەتوانی بەرەو پێشەوە بجوڵێی.

## ٢. شەڕەکە: بەکارهێنانی سایکۆلۆژی بۆ بەدەستهێنانی توانای بردنەوە.

ئەگەر قرشێك و شێرێك بە شەڕ بێن کامیان دەیباتەوە؟ بێگومان ئەمە پەیوەستە بەوەی کە لە کوێ شەڕ دەکەن. لە هەر کوێیەك کە شیاو بێت؛ سوودی گۆڕەپانەکە بەکاربێنە. لەو شوێنانەی کە لای ئاشنان، تۆ زیاتر و نەیارەکەت کەمتر ئاسودە دەبێت. هەر کاتێك کە شیاو بوو، لە پێشدا کاتێك لەو شوێنە بەسەر ببە کە "رووداوەکە"ی تیادا روودەدات، بۆئەوەی لە بەرانبەر شوێنەکەتدا ئاسودەتر بیت.

- ئاسانكاريى كۆمەڵايەتى ئەو "وروژان"ەيە كە ئەو كاتە بەرهەم دێت كە خەڵكانى تر ئامادەييان هەيە و دەكرێ ئەدامان هەڵبسەنگێنرێت. تويژينەوەكان پيشانى دەدەن كە ئەم وروژانە لە ئەركە سادەكاندا پەرە بە ئەدامان ئەدات، بەلام لە ئەركە ئالۆزەكاندا ئەدامان پەك دەخات. هەروەها تويژينەوەكان هەر لەو بارەيەوە دەلێن، كاتێ تۆ لەشتێكدا شارەزايت، ئالۆز بێت يان نە، ئەگەر خەڵك لەو دەوروبەرە بێت ئەوا ئەدات باشتر دەبێ. كاتێ تۆ باوەڕبەخۆبوونت كەمە و شارەزاش نيت، ئەوا كاتێ ئەوانيتر تەماشات دەكەن، ئەدايەكى ئەوپەڕى خراپت دەبێ. كاتێ تۆ پێشبڕكێ لەگەڵ كەسێكدا دەكەيت كە لە تۆ شارەزاترە، ئەمە كردارە بەبێ ئامادەبوونى ئەوانيتر ئەنجام بدە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر تۆ لێهاتووتريت، ئەوا بكە خەڵكى تەماشا بكەن، چونكە ئەمە يارمەتيدەر دەبێت كە ئەدايەكى باشتر و نەيارەكەشت ئەدايەكى خراپترى هەبێ.

- با لێرەدا قسەكانمان بە دەستەواژەيەكى گەورەترين جەنگاوەر و ڕێبەرى ستراتيژيى كە "سەن تزو"يە پوخت بكەينەوە كە دەلێت، " هەر كاتێك كە گونجاو بوو، كردارى چاوەڕواننەكراو ئەنجام بدە و هۆشدارى مەدە. فريودان و سورپرايس، دوو پرەنسيپى سەرەكين بۆ سەرلێشێواندنى نەيارەكەت. لە ڕێگەى نمايشێكى پەرپوتەوە، هاوسەنگييەكەى تێك دەدەى و ئەمەش لەكاتێكدايە كە دەبێ سەختترين هێرش بكەيت. كاتێ هۆشى كەسەكە پەرت دەكرێت، ئەوا تەركيزى ڕوون نابێ. كاتێكيش تۆ يەكەم جار هێرش دەكەيت تۆ هێرشەكە دەكەيت، مەهێڵە هەستێتەوە. ئەقڵى نەيارەكەت لەكار بخە. شەپۆلێك هێرشى خۆگرى بەردەوام ئەقڵ و جەستەى پەك دەخات.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ هەر کاتێک شیاو بوو، سوودی گۆڕەپان بقۆزەرەوە.

+ را بکە ئەوانیتر تەماشا بکەن کاتێک هەست دەکەیت تۆ لە نەیارەکەت لێهاتووتریت. کاتێک کەمتر ئاسودەیت، هەوڵ بدە بەبێ ئامادەبووان کێبڕکێ بکەیت.

+ بۆ پەرەپێدان و باشکردنی ئەداکەت، سەرکەوتنەکانت "رایەڵ" بکەرەوە بۆئەوەی ئەگەر ویستت ئەوا بچیتە دۆخی نموونەییتەوە.

+ هەرگیز بە ترسەوە هەنگاو مەنێ. تەرکیز بخەرە سەر ئامانجەکە نەک خۆت.

+ لە ئەقڵی خۆتدا، پرۆڤە لەسەر ئەداکەت و ئەو دەرەنجامە بکە کە دەتەوێ.

+ هەمیشە با پلانێکی پاڵپشتت هەبێ. ئەگەر تاکتیکەکانت کاریگەرییان نەبێ، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە دەتوانی بە ئاسانی دەتوانیت بچیتە سەر پلانێکی تر.

+ شتی چاوەڕواننەکراو بکە و ئاگاداری مەکەوە. بە هەنگاونان بە شێوەیەکی پەرپوت، هاوسەنگی نەیارەکەت تێک دەدەیت.

# ئەو هەڵە نمرە یەکەی زۆربەی خەڵکی لە ژیانیاندا ئەنجامی دەدەن

## ئەمە هەر ئەو هەڵە گەورەیەیە کە قومارچییەکانیش دەیکەن!

شێوازی قومارکردنی خەڵك و چۆنێتی ژیانیان زۆرجار هاوتـەریین. چـونکە لـە راستیدا ژیـان زنجیرەیـەك قومـار و بڕیـارە و ئـەوەی کـە بڕیـاری موجازەفـەی لەسەر ئەدەین و ئەو دەرەنجامەی بەدوایدا دێت، زۆرجار جۆری ژیانمـان دیـاری دەکات. زۆرێك لە خەڵکی بە شێوەیەکی سیستەماتیکی هەمان هەڵە لە ژیانیاندا ئەنجام دەدەن. ئەمەش دەتوانین بـە روونـی لـە نموونـەی قومارکردنـدا تێبـینی بکەین.

گازینۆکان تەنیا کار لەسەر رێژەی ٢٪ دەکـەن بـۆ قومارەکـانی وەکـو (بـلاك جاك) و (بـەکارات). هەنـدێ لـە یارییـەکان- پەیوەسـت بـە شـارەزایەتی یـان نەزانیی قومارچییەکان- هەندێ لە قومارەکان دەشـێ قـازانجی ٢٠٪ یـان زیـاتر بدەن بە گازینۆکان. کەواتە ئەی بۆچی لە رۆژێکی ئاساییدا ٨٠٪ی خـەڵك پـارە دەدۆڕێن؟

بازاڕی پشکە داراییەکان دوو ئاراستەی هەیە کە دەتوانێ تیایدا بجولێ: بەرز و نزم. ژیریی باو پێمان دەڵێت تۆ چانسی پەنجا بە پـەنجات هەیـە بـۆ بردنـەوە

یان بۆ دۆڕان. لەگەڵ ئەوەشدا، ٩٠٪ی ئەو خەڵکەی کە ڕۆژانە لە بازاڕدا یاری دەکەن– لەلایەن خۆیانەوە، بەبێ سەرچاوەیەکی دەرەکی– زۆربەی کات دەدۆڕێنن. بۆچی؟ لەبەر ئەگەرەکان نیە، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەمە ستراتیژیانە.

## قومارچیی (ئەلف): ڕاونەر

ئەمە سیناریۆیەکی ئاسایی قومارچیی (ئەلف)ە. ئەو گرەو لەسەر ١٠ دۆلار دەکات و دەدۆڕێنێت. ئێستا گرەو لەسەر ٢٠ دۆلار دەکات و دەیدۆڕێنێت، لەسەر ٣٠ دۆلار دەیکات و دەیدۆڕێنێت. لەکاتێکدا کە بەرەو خراپتر دەچێت، بڕە پارەی گرەوەکانی زیاتر دەکات. قومارچییەکە هەوڵ دەدات ڕاوی پارەکەی بنێ– هەوڵ دەدات هەموو پارەکەی بە یەك دەست بگەڕێنێتەوە لە ڕێگەی گرەوکردن لەسەر پارەی زیاتر بۆ قەرەبووکردنەوەی جارەکانی دۆڕاندنی.

## قومارچیی (ب): پیاوێك کە لەدژی خۆی پەرتەوازە بووبێت، دەکەوێت

ئەمە سیناریۆیەکی ئاسایی قومارچیی (ب)یە. گرەو لەسەر ١٠ دۆلار دەکات و دەدۆڕێنێت، گرەو لەسەر ١٠ دۆلاری تر دەکات و دەیدۆڕێنێت. پاش کەمێک بڕە پارەی گرەوەکەی دادەبەزێ بۆ ٥ دۆلار. پلانێکی باشە؟ نا، چونکە هەرگیز هەست بە سەرکەوتن ناکات. ئەگەر گرەوی ٥ دۆلار بباتەوە، ئەوا هەست دەکات کە دەبووایە گرەوی لەسەر زیاتر بکردایە و ئەگەر بیدۆڕێنێت ئەوا هێشتا دۆڕاوە. تا ڕادەیەك دڵخۆشە کە دۆڕاوە، چونکە لە ڕێگەی دۆڕانەوەیە کە ئێستا دەتوانێ دابەزاندنی بڕەپارەی گرەوەکەی پاساو بدات!

ئەی ئەو کاتەی کە دەیبەینەوە؟ هۆکارێکی تری ئەمەی کە گازینۆکان ئەمەعدانە کارەباییەکان لە بەردی بە نرخ کە دەگەنە ملیۆن دۆلار هەڵدەواسن، ئەوە نیە کە حکومەتی پرۆگرامی کۆمەکی بۆیان تەرخان کردووە، بەڵکو ئەوەیە کە قومارچیەکان نازانن کەی بوەستن. تا چەند درێژخایەنتر قومار بکەیت باشترە بۆ خانەکە. کاتێك تۆ پارەت لێدەبڕێت دەوەستیت. بەڵام کاتێك کە ئەیبەیتەوە کەی دەوەستیت؟ زۆرجار ناوەستیت، چونکە هیچ هۆکارێك نیە کە وات لێبکات. بۆیە بەردەوان ئەبیت تا ئەو کاتەی کە دۆخەکە لەدژت ئەوەستێتەوە. ئەدۆڕێنیت، پاشان ناچار دەکرێیت کە بوەستیت.

کەواتە کاتێك زیادکردنی بڕەپارەی گرەو لە بەرانبەر دۆڕاندا چارەسەر نەبێ و کەمکردنەوەی بڕەکە لەکاتی دۆڕاندا هەمدیس چارەسەر نەبێ، ئەوا چارەسەر چیە؟ توێژینەوەکان دەڵێن، کاتێك ئەدۆڕێنیت ئەوا شتێك بکەیت کە قومارچییەکان حەز بە کردنی ناکەن–وەستان. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێك تۆ دەیبەیتەوە یان خەریکە بیبەیتەوە، ئەوا ستراتیژییەکی عادیلانە ئەوەیە کە کەمێك بڕی یارییەکەت زیاد بکەیت.

راستییەکی سەرنجڕاکێشی تر ئەوەیە کە هەموو ستراتیژییە سەرنەکەوتووەکانی قومار بە ترسەوە دادەڕێژرێن. کاتێك تۆ بە ترسەوە هەنگاو دەنێی، بڕیارەکانت لۆژیکی نین، بەڵکو هەستین. ئەمەش بوونت بە لایەنی دۆڕاو مسۆگەر دەکات. هەرگیز هیچ شتێك بە ترسەوە ئەنجام مەدە. ئەگەر پێویستت بەوەیە ببەیتەوە، ئەوا دەدۆڕێیت. تەنیا دەبێ تەرکیز بکەیتەسەر گەمەکە نەك دەرەنجامەکەی. ئەگەر دوعا دەکەیت بۆ بردنەوە، ئەوا لە دۆڕان دەترسی. باشترین ئەقلیەت ئەقلیەتی خۆ جیاکردنەوەی بێگەردە– کە تیایدا تۆ بە

تەواوی بابەتی و ناهەستیت. ئەگەر تۆ گەمە بەو پارەیە دەکەیت کە ناتوانیت بیدۆڕێنیت، ئەوا مەحاڵە ئەو بڕگە هەستییە لە پرۆسەی بڕیاردانت لابەیت.

دەتوانیت ئەو جارانە بیر خۆت بخەیتەوە کە بە تەواوی لە رووبەڕەکەدا بوویت؟ لەوانەیە ئەوەت بیر بێتەوە کە ترس ئامادەیی نەبوو. تەنیا کرداری بێگەرد هەبوو کە تیایدا تەنانەت ئاگات لە خۆشت نەبوو، تەنیا سەکاداری ئەوە بوویت کە ئەتکرد. ئەمەیە شێوازی بردنەوەت لە قومار و لە ژیاندا. هەروەکو پەندەکە دەڵێ، ئەوەی بێباکە، براوەیە! ئەگەر دەترسیت، چاوەڕێ بە تا ئەو کاتەی ئاسودەتریت بەر لەوەی هەنگاو بنێیت. ئەگەر هەست بە ئاسودەتر ناکەیت، هەنگاو مەنێ- دەنا دەدۆڕێیت. هەروەکو بینیمان، ستراتیژیی ئێمە لەکاتی قوماردا تەقریبەن هاوشێوەیە لەگەڵ شێوازی مامەڵەکردنمان لەگەڵ ژیانی واقیعیدا. کەواتە لە رێگەی گۆڕینی تاکتیکەکانت، ئەوا دەتوانیت لەگەڵ ئەگەرەکاندا بڕۆیت نەك هەستەکانت و نزیکەی هەموو جارێ براوە بیت.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاتێك شتەکان بە دڵی تۆ دەڕۆن بەڕێوە- کاتێ تۆ بە ئاراستەی سەرکەوتن دەڕۆی- ئاساییە کە قورساییەکی زیاتر بە دۆخەکە بدەیت و کەمێك موجازەفەکەت زیاد بکەیت. کاتێکیش بەرەو بەهێزی دەڕۆیت، دەبێ بزانی کەی دەوەستی، خۆت ناچاری کشانەوەی پێش وەخت مەکە. بەڵام کاتێ شتەکان لەدژی تۆ دەبنەوە، بوەستە و ئارام بگرە.

+ هەرگیز هیچ شتێك بە ترسەوە ئەنجام مەدە، ئەگەر دەتوانی خۆتی لێ دوور بخەرەوە. ترس بیرکردنەوەت دادەپۆشێ و تەرکیز دەباتەسەر دەرەنجامێکی نێگەتیف ئەگەر پێویستت بە بردنەوە بێت، ئەوا دەدۆڕێی،

چونکە تەرکیزت دەچێتەسەر مەترسییەکە نەك واقیع. خۆت لە ئامانجەکە جیا بکەرەوە و وەرەوە ناو رووبەرەکە بەر لەوەی کە هەنگاو بنێیت.

## بەشی پێنجەم

# ژیان ئاسان بکە: فێربە چۆن بە خێرایی بارودۆخە هەرە بێزارکەر، نائومێدکەر و قورسەکان ی ژیان بگریتە بەر و هەموو جارێك یارمەتی بەدەست بهێنیت!

ئەم بەندە گەورەترین ستراتیژیی سایکۆلۆژیی دەگرێتەخۆی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخ و کاتە هەرە قورسەکانی ژیان دا. ئەگەر دەتەوێ ژیانت سادە بکەیتەوە یان تەنیا شتەکان ئاسانتر بکەیت، ئەوا تەنیا ئەم تاکتیکانە بەنرخ دەبن بۆت. بۆ نیگەرانی و پشێوییە بچوکەکانی ژیان، کتومت فێر دەبیت کە چۆن دڵنیابیتەوە لەوەی کە ئاخۆ شتەکان هەموو جارێك بە دڵی تۆن.

## (٢٤)

## وا له هەر کەسێك بكە کە دەستبەجێ تەلەفۆنت بۆ بكاتەوە

چەند ستراتیژێکی جیاواز هەن کە خەڵکی بەکاری دەهێنن بۆ ئەوەی مێسجەکەیان وەڵام بدرێتەوە. یەکێك لەو کردارانەی کە زۆر بە کەمی سەرکەوتووە بەڵام زۆر بەکار دێت بریتییە لە مێسجی "بە راستی ئەمە زۆر گرنگە". ئەمە لەم دەستەواژەیە دەچێت، "وا باشترە تەلەفۆنم بۆ بکەیتەوە.."یان" ئەمە حاڵەتێکی بەپەلەیە...". ئەم مێسجانە تەنیا کەسی پشت تەلەفۆنەکە بێزار دەکەن و بە شێوەیەکی ناپێویست نیگەرانی دەکەن. بێگومان بارودۆخەکە پێویستی بە جۆرە مێسجێکە کە گونجاوترینە، بەڵام ئەم دەستەواژانەی خوارەوە باشترین تاکتیکی سایکۆلۆژین بۆئەوەی کەسەکە تەلەفۆنت بۆ بکاتەوە. ئەمانە پەیوەندییان بە لایەنی بنچینەیی سروشتی سەرەتاییەوە هەیە: واتە ویستی زانین.

١- بۆم دەرکەوتووە و درەنگیش نیە! کە تەلەفۆنت کردەوە پێت دەڵێم.

٢- زۆر دڵخۆشم لەبارەی مەسەلەکەی تۆوە. تەلەفۆنم بۆ بکە، قسەی لەسەر دەکەین.

٣- ئەوەندە قەرزاری تۆم. کە تەلەفۆنت بۆ کردمەوە پێت دەڵێم.

٤- تۆ ڕاست بوویت. کە تەلەفۆنت کردەوە باسی دەکەین.

٥- دەزانم کەیفت بەمە دێت! کە تەلەفۆنت کردەوە پێت دەڵێم چۆن.

بەڵام چ مێسجێك لەویتر خێراتر کاریگەری دەبێ بۆ وەڵامدانەوە؟ ئەم شانزە وشەیە لەسەر هەر ئامێرێك یان لای هەر سکرتێرەیەك بەجێ بهێڵە و چاوەڕێی زەنگی تەلەفۆنەکەت بکە.

"دەستخۆشیت لێ دەکەم لەوەی کە کردت... تکایە تەلەفۆنێکم بۆ بکە. دەمەوێ بە شەخسی سوپاست بکەم".

ئەمە تەواوی مێسجەکەیە. ئەو کەسەی تەلەفۆنەکەی بۆ کراوە دەزانێ کە بە مێسجێکی لەم شێوەیە، هیچ گرفتێك لەئارادا نابێ- نە ڕوونکردنەوە و نە سەرئێشە. ئەمە ویستی زانین لەگەڵ سوپاسگوزاریدا ئاوێتە دەکات. ئەمە پیشانی دەدات کە تۆ کەسێکی باشیت لە بەرانبەر داننان بەوەی کە ئەنجامتداوە (هەرچیەك بێت) و ئەمەش هەستێکی باشی لادروست دەکات: ئەمەی کە ستایش بکرێت. لە هەمووی گرنگتر، ئەمە سەرلێ شێوێنەرە. گرنگ نیە مێسجەکە چەندە سەرنج ڕادەکێشێت، ئەگەر ڕوون بێت کە تۆ لەبارەی چیەوە ئەدوێیت، کەسەکە هەمیشە بڕیارێك ئەدات لەبارەی ئەوەی کە ئاخۆ بایی پێویست گرنگە کە تەلەفۆنت بۆ بکات. ئەگەر نەتوانێ بڕیارێك بدات لەبەرئەوەی زانیاریی پێویستی لا نیە، ئەوا ناتوانێ بگاتە ئەو ئەنجامەی کە تەلەفۆنت بۆ بکاتەوە. ئایا تا ئێستا مێسجێکی سەرلێشێوێنەرت لەسەر ئامێرەکەت پێگەیشتووە کە لەگەڵ مێسجە ئاساییەکانی تردا تێکەڵ بووبێت؟ ئەگەر ئەمەت بەسەرهاتووە، لەوانەیە ئەوە بیر خۆت بهێنیتەوە کە ئەوەیان کە هیچ مانایەکی نیە وات لێدەکات تەلەفۆنی بۆ بکەیت بۆ ئەوەی بزانی چی

هەیە- چونکە بۆی هەیە گرنگ بێت. ئەگەر کەسەکە لە مێسجەکە تێبگات، ئەوا خۆی بۆی خۆی ئەتوانێ بگاتە ئەو ئەنجامەی کە ئاخۆ

گرنگە یان نا و تۆ ناتەوێ ئەو بڕیارەکە بدات.

ئەوەی کە نازانرێ پێویستی بە روونکردنەوە هەیە. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە زۆرێك لە خەڵكی گفتوگۆیەکی تەلەفۆنیی خۆش لەگەڵ هاوڕێ باشەکەیان ئەپچڕێنن بۆ وەڵامدانەوەی زەنگێکی نادیار کە چاوەڕوانە. بۆچی؟ چونکە نازانن کێیە و لەوانەشە گرنگ بێ! نەزانراو هۆشداریمان ئەداتێ. بێگومان لەبەرئەوەی دەتەوێ مێسجەکەت وەڵام بدرێتەوە، دەبێ بڵێی کە تۆ کێیت، بەڵام هەرچی پەیوەندی بە بەشەکەی تری مێسجەکەوە هەیە، لێیان گەڕێ با خۆیان بزانن. لێکدانی هەموو ئەم فاکتەرانە لە مێسجێکدا ڕێگایەکی دڵنیایە بۆئەوەی وا لە هەر کەسێك بکەیت وەڵامت بداتەوە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ مێسجێك بەجێ بهێڵە کە بە شێوەیەك لە شێوەکان سوپاسگوزاریی تۆ پیشان ئەدات بەڵام روون نەبێت ئاخۆ لەبارەی چیەوەیە. مرۆڤەکان فزوڵییەکی سروشتییان هەیە و بە تەمومژاویی کردنی مێسجەکەت، ئەو کەسەی دەتەوێ تەلەفۆنت بۆ بکات ناچار دەبێت سۆراخی روونکردنەوە بکات.

## (٢٥)

# وا له هەر کەسێك بکە بتبورێت لە بەرانبەر هەرشتێکدا بێت

باشە. تۆ وەزعەکەت تێکدا و هەست بە گوناه دەکەیت. بەڵێن ئەدەیت کە دووبارەی نەکەیتەوە. ئەگەر ئەمە بەسە بۆ راستکردنەوەی شتەکان، زۆر باشە. بەڵام هەردووکمان دەزانین کە تەنیا "داوای لێبووردن دەکەم" بەس نیە بۆ راستکردنەوەی دۆخەکە. با بزانین چۆن سایکۆلۆژی وەکو یارمەتیدەرێك بەکاردەهێنین بۆ بەدەستهێنانی لێبووردن، بەخێرایی.

هەڵبەت ستراتیژی سایکۆلۆژی بۆ سۆراخکردنی لێبووردن لە حاڵەتی خەیانەتکردن لە هاوسەرەکەت جیاوازە لە حاڵەتی دواکەوتن لە کۆبوونەوە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت بەهۆی قەرەباڵغیی هاتوچۆوە. (هەروەها تاکتیکەکان بە پێی ئەوەی ئاخۆ وشەکانت یان رەفتارەکەت تووشی گرفتی کردووی، ئەگۆڕێن. سەرەتا تەرکیز ئەکەینە سەر راستکردنەوەی کردارە هەڵەکان، پاشان دێینە سەر ئەوەی چۆن پۆزش بۆ قسە هەڵەکانت بێنیتەوە). لەو حاڵەتانەدا کە نیازت پاك بووە بەڵام کاریگەرییە دەرەکییەکان هاتوونەتەناوەوە، ئەمەی خوارەوە بەکاربێنە.

توێژینەوەکان دەڵێن ئەگەر پۆزشەکەت بەهۆی بارودۆخێکی دەرەوەی کۆنترۆڵی خۆتەوە بوو، ئەوا بە شێوەیەکی زۆر پەسەندتر وەردەگیردرێت لەو

پۆزشەی کە تەنیا ئەو هۆکارانە دەردەبڕێ کە کۆنترۆڵت بەسەریاندا هەبووە. بۆ نموونە، تەنیا وتنی "تاقەتم نەبوو" یان "بەتەواوی بیرم چووەوە" لەوانەیە قین و رقێکی زیاتر لە بەرانبەر تۆدا بەرهەم بهێنێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر گرفتەکە رووداوێکی گەورەی سەیارە یان پەنچەربوونی تایە گرفتەکە بێت، ئەوا دەستبەجێ ئەبووردرێیت. هۆکاری ئەمە، ئەوەیە کە کەس نایەوێت هەست بەوە بکات کە بەکاردەبرێ یان وا بیر بکاتەوە کە تۆ "بێباک" بوویت. بۆیە لە رێگەی لۆمەکردنی سەرچاوەیەکی دەرەکی، ئەو تێڕوانینە لا دەبەیت کە وای لێدەکات هەست بە تورەیی و بێ بەهایی بکات.

کەواتە، ئەگەر هەڵەکەت لە دەرەوەی کۆنترۆڵی خۆتدا بوو، با کەسەکە بزانێ. شتێك کە پێویستە لەبەرچاوی بگریت، ئەوەیە کە پێویستە تۆش رێگەی بدەی بزانێ کە تۆ پلانت بۆ ئەم ئەگەرە داناوە بەڵام سەرکەوتوو نەبوویت. بۆ نموونە، ئەگەر قەرەباڵغی هاتوچۆ بووەهۆی دواکەوتنت، پێویستە قسەی پێ ببڕیت، چونکە لەوانەیە بڵێ، "ئەزانیت کە ئەمە بۆ من گرنگ بوو ئەی بۆ کاتێکی زیاترت لەبەرچاو نەگرت؟" لەکاتی روونکردنەوەی بارودۆخەکەدا ئەو راستیەش باس بکە کە تۆ ئەگەری ئەو کێشەیەت پێشبینی کردووە- بۆ نموونە قەرەباڵغیی هاتوچۆ- بەڵام زۆر گەورەتر بووە لەوەی کە خۆت بۆ ئامادە کردووە.

شتێکی تر کە پێویستە لەبەرچاوی بگریت، ئەوەیە کە دەبێ پۆزشەکەت دیاریکراو و راستگۆیانە بێت. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە خستنەڕووی هۆکارێکی دیاریکراوی بارودۆخەکە لەبری هەندێ شتی گشتیی تەمومژاوی، زۆر کاریگەرە لە کەمکردنەوەی تورەیی کەسەکەدا. هەموو مەسەلەکە لە وردەکاریدایە!

پێویستە ئەمە بەس بێت، بەڵام ئەگەر بەس نەبوو ئەوا دەتوانیت بچینە سەر ئەو تاکتیکانەی خوارەوە کە بۆ حاڵەتی توندتری شکاندنی متمانە و بەهەندوەرگرتن و بۆ ئەو کاتەی کە بارودۆخەکە لە کۆنترۆلی تۆدا نیە دارێژراون.

کاتێ تۆ شتێکی هەڵەت ئەنجام داوە، ئەم کەسە بە جۆرێک لە جۆرەکان هەست دەکات غەدری لێکراوە. هەستێکی ناپاکی بەرانبەرکران دروست بووە. هەست دەکات بایی پێویست ڕێزی لێ ناگریت، باکت پێی نیە و هیتر. بۆیە تەنیا وتنی "داوای لێبووردن دەکەم" بارودۆخەکە ڕاست ناکاتەوە، چونکە تۆ هەستی شکۆمەندیت بۆ نەگەڕاندووەتەوە. کردارەکانی بەشێک لە هێزی ئەو دەبەن. بۆئەوەی هەست بە باشتر بکات، پێویستە بیگەڕێنیتەوە دۆخی سایکۆلۆژیی پێشووی. ئەمەی خوارەوە قاڵبێکە بۆ پرۆسەیەکی چوار قۆناغی کە سەرکەوتنت لە بەدەستهێنانی لێبووردنی خێرا و تەواو مسۆگەر دەکات.

## قۆناغی ١: بەرپرسیارێتی، پۆزش و ڕاستگۆیی

بە پێچەوانەی بارودۆخی پێشووەوە، لێرەدا گرنگە کە بەرپرسیارێتییەکی تەواو لە بەرانبەر کردارەکانت بگریتە ئەستۆ. لۆمە لەسەر خۆت لامەبە یان پۆزش بە لایەنێکی ترەوە پەیوەست مەکەوە، ئەمە تەنیا بارودۆخەکە خراپتر دەکات. کەسەکە چاوڕێی ئەوە دەکات کە، تا ڕادەیەک، لۆمەی ئەوانیتر بکەیت. ئەمە سوودی نیە، چونکە کە سەرزەنشت خرایە سەر کەسێک یان شتێکی تر، ئەوا تەنیا ئەو کەسە یان ئەو شتە دەتوانێ هەستی گرنگبوون بۆ کەسەکە بگەڕێنێتەوە. ئەگەر بەرپرسیارێتییەکە بخەیتە ئەستۆی خۆت ئەوا هێزی ئەوە پەیدا دەکەیت کە دۆخەکە ڕاست بکەیتەوە. جارێکی تر، پێویستە هاوسەنگ

بدرێتەوە بە هەست بە گرنگیکردنی کەسەکە. پێویستی بەوەیە کە بزانێ بەکارنەبراوە و هەستەکانی لەبەرچاوگیراون.

پاشان پۆزش بۆ رەفتارەکەت بهێنەرەوە. ناوبەناو بیرمان دەچێت کە وشەکان بە راستی دەربڕین، "داوای لێبووردن دەکەم". لەکاتێکدا کە زۆرجار ئەم وشانە بە تەنیا بەس نین، بۆ تێکڕای ستراتیژییەکەت زۆر جەوهەریین بۆ بەدەستهێنانی لێبووردن. هەندێ جار وتنی ئەمە قورسە، بەڵام ئەوەندەی قورسییەکەی، گرنگیشە بۆ بەدەستهێنانی لێبووردن.

دواجار، جەخت بکەرەوە لەوەی کە راستگۆییەکەت شوێنی خۆی دەگرێ. هەر پۆزشێك کە راستگۆیانە نیە، باوەڕی پێناکرێت. ئەگەر باوەڕیشت پێ نەکرا ئەوا لێت نابوردرێت. ئەگەر بە راستی بە داخ نەبیت، ئەوا لەوانەیە جارێکی تر ئەوە بکەیتەوە کە کردووتە و کەسەکە بخەیتەوە ناو ئێش و خەمی زیاترەوە. بۆیە، ئەگەر بە راستت نیە، مەیڵێ. ئەگەر بە راستی هەست بە ئەسەف ناکەیت ئەوا لەوانەیە کاتی ئەوە بێت کە جارێکی تر بە بارودۆخەکە یان پەیوەندییەکەتدا بچیتەوە.

## قۆناغی ٢: هەستی پەشیمانی و سزا

قۆناغێکی گرنگی ئەم پرۆسەیە ئەوەیە کە بزانێ ئامادەی رووبەڕووی هەموو دەرەنجامەکانی کردارەکانت بیتەوە و قبوڵیان بکەیت. پۆزش بەبێ هەستی پەشیمانی وەکو ئۆتۆمبێلی پێشبڕکێ وایە بەبێ بەنزین: زۆر نایاب دیارە بەڵام هیچ ناکات. پیشاندانی هەستی پەشیمانی ئەو شتەی بۆ دەگەڕێنێتەوە کە لەدەستی داوە: هێز.

لەوانەیە هیچ نەکات یان هیچی وەها نەکات ئەگەر چارەنووسی بخەیتە ناو دەستەکانیەوە. بەڵام بیرت نەچێت کە هەرچۆنێك بێت لەم خاڵەدا چارەنوسی تۆ لە دەستی ئەودایە.

بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی سەربەستانە هێزی پێ بدەیت- و وەکو هێزی خۆی دانی پێدابنێیت- بۆ ئەوەی چارەنوست دیاری بکات، زۆر گرنگە. ئەو دادپەروەری دەوێ بۆ ئەوەی کە کردووتە. ئەو دەیەوێ وەکو مرۆڤێك مومارەسەی مافەکانی بکات و ئەو ڕێزەی لێ بنرێت کە شایستەیەتی. ئەوەی کە لێت سەندووە بیدەوە، ئینجا لێبووردن بەدەست دەهێنیت. تۆ بە وتنی شتێکی وەکو "من دەزانم کە ئەوەی کردم هەڵە بوو، هەموو مافێکی ئەوەت هەیە کە لێم تورە بیت. ئامادەم دەرەنجامی کردارەکانم قبوڵ بکەم" دەست پێبکەیت.

## خاڵی هێز

تویژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، تەنانەت لە کەیسەکانی دادگاشدا ئەگەر هەستی پەشیمانی نەخەیتەڕوو ئەوا لەوانەیە حوکمێکی توندتر وەربگریت. پێویستە هاوسەنگی بدەیتەوە بە وشەکانت، ئەگینا وەکو ڕێگایەکی ڕاستکردنەوەی شتەکان، سزا دەدرێیت. لە هاوسەنگیدا دادپەروەری دەدۆزینەوە. لە دادپەروەریشدا لێبووردن دەدۆزینەوە.

لە حاڵەتە توندەکاندا، لەوانەیە پیادە کردنی ئەم تەکنیکانەی خوارەوە پێویست بێت کە یارمەتیت دەدەن دەستبەجێ توڕەییەکەی هێور بکەیەوە. لێرەدا، تۆ هەنگاوێکی زیاتر دەچیتە پێش و لە ڕاستیدا پێشنیاری سزادان

دەکەیت – سەختترین سزایەک کە بە خەیاڵتدا بێت. ئەو کاتە ئەو ناچار دەبێت رازیت بکات کە باسی سزادان نەکەیت، چونکە لەوانەیە هەست بەوە بکات کە تۆ شایستەی سزایەکی ئەوەندە قورس نیت. بەم کارەش، ئەو بە شێوەیەکی نائاگایانە کاریگەرییەکی سایکۆلۆژی دروست دەکات کە پێی دەوترێت ناهەماهەنگی ئیدراکی. (ئەمەش بە دۆخێکی شڵەژان دەناسرێتەوە کە ئەو کاتەی کەسەکە دوو تێڕوانین یان بیرۆکەی ناکۆکی هەڵگرتووە، سەرهەڵدەدات. بۆ کەمکردنەوە شڵەژانەکە، دەبێت کەسەکە ناجێگیرییەکەی پاساوبدات). ئەو کاتەی کە تۆی رازی کرد کە خۆت لەو سزا قورسە نەدەیت ئەوا دەبێ ئاشت بێتەوە لەگەڵ ئەو واقیعەی کە ئەوەی کە کردووتە "ئەوەندە خراپ نەبووە کە پێی وابووە" وەکو رێگایەکی نائاگایانە دەرککردنی هەستە ناکۆکەکانی. بە دەربڕینێکی تر، ئەو بە شێوەیەکی نائاگایانە بەڵگەیەکی ئەقڵانی بۆ خۆی دەهێنێتەوە، "ئەگەر ئەوەی کردوویەتی ئەوەندە خراپ بێت، بۆچی دەمەوێ لەم سزا قورسە بیهێنمە دەرەوە؟"

## قۆناغی ٢: دووقاتکردن و روونکردنەوە

تاوەکو ئێستا، تاکتیکەکان تۆیان خستووەتە سەر ڕووی ئاو، بەڵام بۆئەوەی بکەیتە وشکانی، ئەوا دەبێت زیاتر بڕۆیت و ئەمەی خوارەوە پیادە بکەیت.

بۆی روون بکەوە کە چۆن ئەو بارودۆخەی ئەم رووداوەی دروستکردووە جارێکی تر روونادانەوە. بەشێکی توڕەییەکەی لە رەفتارەکەت ئەوەیە کە چارەبهانی ئەو کردارەکانەی لێت نەکردووە . بۆیە، ئەمە شتێکە روویداوە و دەشێت جارێکی تریش بەبێ ئاگاداری یان هۆشداری رووبداتەوە. ئەگەر بتوانی دڵنیای بکەیتەوە کە جارێکی تر ئەم رووداوانە روو نادەنەوە، ئەوا بەشێکی

زۆری نیگەرانییەکەی نامێنێت. بە کپکردنی رووداوەکە، تۆ کاریگەرییەکەی وەکو شتێکی چاوەڕواننەکراو لەسەر ژیانی کەم دەکەیتەوە نەک وەکو شتێک کە دەشێ جارێکی تر رووبەڕووی بێتەوە.

ئێستا کاتی ئەوەیە کە تۆ وەڵام بدەیتەوە، "بۆچی؟" تەواوی جیهانەکەی شێواوە، هیچ شتێک واتایەکی نیە و دەبێ تۆ روونکردنەوەیەکی مەعقولی پێ بدەیت لەبارەی ئەوەی کە بۆچی ئەوەت کردووە کە کردووتە. ئەو رەزامەند نابێت و پێناچێت بتوانێ هەروا لەگەڵیدا بڕوات تا ئەو کاتەی کە کە تێ دەگات لەوەی کە چی بووەتەهۆی ئەوەی تۆ ئەو ڕەفتارە بنوێنیت. تەنیا وتنی "نازانم" یان "پێم وانەبوو" هیچ پەیوەندی نیە بە لابردنی ترسەکانی لە دووبارەبوونەوەی کردارەکە.

بەڵام لێرەدا تۆ دەکەویتە ناو تەحەدییەکەوە- تەحەدییەك زۆربەی ئەو خەڵکانەی خنکاندووە کە گەیشتوونەتە ئەو سنوورە. چۆن کردارەکانت روون دەکەیتەوە بەبێ ئەوەی کە وا دەرکەوێ بەرگرییان لێدەکەیت؟ ئەمە دوایین شتێکە کە تۆ دەتەوێ بیکەیت.

باشترین رێگا بۆ روونکردنەوەی کردارەکانت ئەوەیە کە رەگوریشەیان لەناو ترسدا دابکوتیت. چ ئەوەی بارودۆخێکی هاوڕێیەتی یان بزنس بێت، تۆ مامەڵەکەت هەر لەگەڵ مرۆڤەکاندایە. هەموو خەڵکیش لە ترس تێدەگەن بنچینەیی و بێگەردە (بۆ نموونە "زندەقم چوو چونکە شتەکان زۆر بە [illegible] بەڕێوە دەچوون"، "ترسی ئەوەم هەبوو کە فەسڵم بکەیت ئەگەر لەبارەی گرەنتییەکەوە درۆ نەکەم."، "لەبەرئەوە درۆم کرد چونکە وتم ئەگەر راستییەکەت بۆ دەرکەوت ئەوا رقت لێم دەبێت").

ئێستا کردارەکانت وەکو ناپاکی بەرانبەر متمانە نابینرێن و زیاتر وەکو ترسی نائەقڵانیی کەسێکی شڵەژاو دەبینرێن. ئەمە لاوازی و هەستیاریی تۆ زیاد دەکات و هەستی شکۆمەندی و هێز بۆ ئەو دەگەڕێنێتەوە. بە هێورکردنەویە ترسەکانت، ئەو رۆڵێکی گرنگ و چالاک دەبینێت لە گەڕاندنەوەی هەستکردن بە کۆنترۆڵی خۆی.

لەبیرت بێت کە ئامانجەکە بریتییە لە گەڕاندنەوەی هەستی هاوسەنگی و ئەمە لەگەڵ تاکتیکەکانی تردا کاریگەرە، چونکە داکوتانی پاڵنەرەکانت لە ترسدا، تێبینیکردنی خودی خۆت کەم دەکاتەوە. ترس، کاردانەوەیەکە لە بەرانبەر نەتوانینت لە مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخەکەدا. ئەمەش تەواو پێچەوانەیە لەگەڵ بێباکی، بیروباوەڕی خۆپەرستانە- شتێك کە تۆ ناتەوێ بیخەیتەڕوو.

## خاڵی هێز

ئایا تا ئێستا تێبینیت کردووە کە کاتێك کەسێك میزاجمان تیك دەدا زۆرجار دوو شت ئەکەین؟ یەکەم، تورە دەبین، دووەم، هەوڵ دەدەین بزانین ئەو کەسە چۆن دەردەکەوێ. یەکەم، ئێمە تورەین چونکە ئێمە لەلایەن کەسەکەوە "رێزمان نەگیرا" و دووەم، دەمانەوێ بزانین چۆن دەردەکەوێ یان لەچی ئەچێت بۆئەوەی بڕیار بدەین ئاخۆ کەسەکە لەوانەیە کە بە "مەبەست" وا ئەکەن. پیرەژنێك ئەوەندەی پیاوێکی گەنج تورەمان ناکات. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە پێمان وایە پیرەژنەکە بە رێکەوت میزاجمان تێك دەدات و شتێکی شەخسی لە پشتەوە نیە. تەواوی کاردانەوەکانت لە خۆبینیی خۆتەوەن. کەسێك شتێکی لەگەڵدا کردوویت و تۆش تورە بوویت.

### قۆناغی ٤: هیچ شتێك بۆی لە ئارادا نیە

دواجار، گرنگە بزانیٚ کە کردارەکانت هیچ خۆشییەك، دەستکەوتێکی دارایی، یان هیچ جۆرە سوودێکی بەدواوە نەبووە. لەبەرئەوەی کەس ناتوانیٚ لە کاتدا بگەڕێتەوە دواوە، دەبیٚ نەك ئەوە بگەیەنیت کە نەك تەنیا ئەوەی کردووتە هەڵە بووە، بگرە هیچ سوودێکی چاوەڕوانکراویشی لیٚ بەرهەم نەهاتووە. بیرت نەچێت کە کلیلی لێبووردەیی لە گەڕاندنەوەی هاوسەنگیدایە بۆ پەیوەندییەکە- جا کەسی بێت یان پیشەیی. ئەگەر بە شێوەیەك لە شێوەکان شتێکت بەدەستهێنابوو، ئەوا دەبیٚ شتێکی زیاتری بۆ بگەڕێنیتەوە بۆئەوەی دۆخەکە راست بکەیتەوە. هەرگیز دان بەوە دامەنیٚ کە رەفتارەکەت سوود (پاداشتی دەرەکی) یان رەزامەندی (پاداشتی ناوەکی) تێدابووە. بۆ نموونە دەبیٚ هەندیٚ شتی لەم بابەتە بڵێیت، "سێکسەکە هەستێکی زۆر ناخۆشی لادروست کردم"، "هەرگیز فلسێکی پارە دزراوەکەم خەرج نەکرد"، "دواتر هەستم بە دڵتەنگی و گوناهێکی گەورە کرد" و هیتر.

ئەم ستراتیژییە هەستی لێبووردەییەکەی دەخاتەکار. ئێستا دەبیٚ چاوەڕێ تاکە شتێك بیت کە ناتوانی جڵەوی بکەیت: کات. ئەو کاتەی کە کاتی پێویست تێدەپەڕیٚ، هەموو شتەکان شوێنی خۆیان دەگرن و ژیانی ئاسایی پێشووت دەگەڕێتەوە.

ئەوانەی سەرەوە هەڵەکانی رەفتارن، بەڵام هەندێ جار وشەکانمان بریندارکەن. ئەمانە لە رێگەی تەکنیکێکەوە بە ئاسانی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت بە ناوی بەجیهانیکردن. هەموو ئەوانەی کە جارێك قسەیەکی رەقیان لە دەم هاتووەتە دەرەوە و ئەوانەی کە بە بێ بیرکردنەوە قسە دەکەن، ئەم تەکنیکە وزەیەکی زۆرت بۆ دەگەڕێنێتەوە و ئێشی دڵت کەم دەکاتەوە.

## بە شێوەیەکی کەسی

ئەگەر بە شێوەیەکی راستەوخۆ بریندارى بکەیت، زۆرجار دەستەواژەیەکی وەکو "بەگاڵتەم بوو" برینەکانی سارێژ ناکاتەوە. بۆیە دەبێ ئەوە بکەیت کە پێی دەوترێ بەجیهانیکردن هەر کە قسەکەت لە دەم هاتە دەرەوە. بۆ نموونە تۆ لەگەڵ هاوکارەکەت دەمەقاڵێتانە و تۆ پێی دەڵێیت هیچی لەباردا نیە (نووپس!). رێك دوای ئەوەی کە ئەم قسەیەت کرد، پێویستە کۆنترۆڵکردنی زەرەرەکە بکەیت: "...هەموو ئەوانەی دیکەش کە لەم کۆمپانیایەن". ئێمە زیاتر بەو شتانە تورە دەبین کە بە شێوەیەکی کەسی لە بەرانبەرماندا بەکاردێن. ئەو زیادانەی دەیخەینە پاڵ قسەکە، کاریگەرییەکەی کەم دەکاتەوە. بەم شێوەیە قسەکە بە باوەڕێکی تەواو وەردەگیردرێت و کاریگەرییە شەخسییەکەی کپ دەکات. لەبری هەست بە برینداربوون کردن یان دروستبوونی هەستێکی ناخۆش لەلای، لەوانەیە پێی وابێت پێویستت بە پشوویەك هەیە.

### کەسی سێیەم

ئەگەر وشەکانت بە پێچەوانە شکانەوە یان بە بێ نیاز ئازاری کەسێکت دا، وشەکانت بە جیهانی بکە و قسەکانت بخەرە چوارچێوەی خاڵێکی بەرفراوانترەوە. بۆ نموونە بڵێ، "نا من نەموت تۆ شێتم دەکەی، وتم هەر کەسێك یەت شێتم ئەکات". لەبەرئەوەی وەکو ئاماژەیەك بە کەسی سێیەم ئەیبیستێت، زۆرجار بایی ئەوەندە گومان پەیدا دەبێ کە مەبەستی روون بکاتەوە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر روونکردنەوەکەی تۆ بەهۆی بارودۆخێکەوە بوو کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵتدایە، زۆر بە شێوەیەکی خوازراوتر وەردەگیردرێت لە پۆزشێك کە تەنیا ئەو هۆکارانە دەگەیەنێت کە تۆ کۆنترۆڵت بەسەریاندا نەبووە.

+ ئەگەر بارودۆخەکە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی تۆدا نەبوو- بەو مانایەی کە بە تەواوی لە تۆوە بوو- ئەوا دڵنیابەرەوە لەوەی کە بەرپرسیارێتیی تەواوی کردارەکانت هەڵدەگریت.

+ دەبێ پۆزش هێنانەوەکەت راستگۆیانە و دیاریکراو بێت.

+ با کەسەکە بزانێت کە تۆ دەرەنجامی کردارەکان قبوڵە و ئامادەی رووبەڕووبوونەوە و ئەمەی کە چارەنوست لە دەستی ئەودایە. پێویستە مەستی هێزی بۆ بگەڕێنیتەوە.

+ پیشانی بدە کە چۆن ئەو بارودۆخەی رەفتارەکەی تۆی لێکەوتەوە جارێکی تر لە ئایندەدا دووبارە نابێتەوە.

+ ئەگەر ترس بەشێك بوو لە پاڵنەرەکەت، دڵنیابە لەوەی کە بە ڕێکوپێکی ڕوونی دەکەیتەوە کە چۆن کردارەکانت ڕەگیان لەو ترسەدا هەبووە.

+ پیشانی بدە کە کردارەکانت هیچ سوود یان دەستکەوتێکی چاوەڕوانکراوی بەدواوە نەبووە.

## (٢٦)

# باشترین ڕێگە بۆ گەیاندنی هەواڵی خراپ

## چۆن وا لە هەرکەسێك دەکەیت کە بە باشترین شێوە هەواڵ خراپ وەربگرێت

دەشێت ژیان هەندێ جار دڵڕەقانەترین زەربەمان لێبدات. کاتێك تۆ لە بارودۆخێکدایت کە بوویتە هەڵگر یان گەیەنەری هەواڵی خراپ، ئەم ستراتیژییە زۆر بە کەڵکت دێت. تۆ لێرەدا ئەوە فێر دەبیت کە چۆن دەتوانیت شێوازی کاردانەوەی کەسەکە بۆ هەر بارودۆخێك بگۆڕیت، لە ڕێگەی گۆڕینی شێوەی گەیاندنی زانیارییەکە پێی.

زمان کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر دەرککردنمان و دواجار هەستکردنمان بەوەی کە دەیبیستین. هەر لەبەر ئەمەشە کە زۆرجار خەڵکی فرۆشیار دەزانن کە نابێت بڵێن، "گرێبەستەکە واژۆ بکە". لەبری ئەمە، پێشنیاری ئەوە دەکەن کە "ئۆکەی ئەوراقەکە بکەیت". هەرچەندە هەمان شت دەکەیت، بە واژۆکردنی گرێبەستەکە زۆر ئاسودە نیت، چونکە لەوەتەی کە منداڵین لە مێشکماندا چەسپێنراوە کە هیچ شتێك واژۆ نەکەین و بە پارێزەرێك بڵێین کە سەیرێکی گرێبەستەکە بکات. بەڵام ئۆکەی کردنی ئەوراقەکە، شتێکە کە دەتوانی بەبێ نیگەرانی بیکەیت.

ڕێبەری تایەفە و تەریقەتەکان پەی بە کاریگەریی بەهێزی زمان دەبەن. لە سالّی ۱۹۹۷دا، سی و نۆ ئەندامی (هێڤنز گەیت) لە پرۆسەیەکی خۆکوژیی بەکۆمەلّدا گیانی خۆیان لەدەستدا. لە سەیرکردنەوەی شریتە ڤیدیۆییەکەیاندا ئەندامەکان پێش مردنیان تۆماریان کردبوو، بەردەوام لە ئەندامانی ئەو تەریقەتە گوێبیست دەبین کە جەستەیان بە حاویە ناو دەبەن. تێکشکاندنی "حاویە"یەک ئاسانترە لەو حالّەتەی کە جەستەت بێت. پێ بە پێی ڕەتبوونی کات ئەو بیرۆکەیەیان قبولّ کرد کە جەستەیان تەنیا حاویەیە و بۆیە گرنگی یان بەهایەکی زۆر کەمی هەیە. بۆیە بەلایانەوە زۆر ئاسان بوو کە لە حاویەکە "قرتار" بن و خۆیان بکوژن.

## خالّی هێز

سیاسییەکان لە هێزی وشە تێدەگەن بۆ کاریگەری خستنەسەر ڕەفتار و تێڕوانین. خەلّکی بەوە ئاسودەترن کە گوێ بیستی کردەوەی سەربازی بن نەک جەنگ، هەرچەندە هەمان مانایان هەیە. ئێمە پێمان باشترە گوێبیستی زیانی ماددی ببین نەک ئەمەی کە مولّکی خەلّك بە ڕێکەوت زیانی پێگەیەنرا. ئێمە بە دەستەواژەی تەقەی دۆستانە ئیزعاج نابین ئەگەر واتا راستەقینەکەی- کوژرانی سەرباز بە دەستی سەربازەکانی هەمان هێز- نەبیستین. هەلّبەت لە خوێندنەوەی هەوالّەکانی سەر لە بەیانیدا ئەگەر وترا زیانی گیانی، کەمتر کارتێکراو دەبین بە بەراورد بەوەی کە بوترێ: ڕێژەی مردن. زۆربەمان دەزانین کە ئەم وشانە بە راستی واتایان چییە، بەلاّم هەروەکو وتم گرنگ نییە. ئەمە شێوازی هەرسکردنی زانیاریمانە و زمانیش بۆ ئەم پرۆسەیە شتێکی جەوهەرییە.

زمان شێوازی دەرککردنمان بۆ واقیع دەگۆڕێ، چونکە ئێمە جیهان لە ڕێگەی وشەکانەوە دەبینین. زمان بنچینەی بیرە، بیریش درێژکراوەی هەستە. بۆیە دەتوانیت کاردانەوەی کەسێك بۆ بارودۆخێك لە ڕێگەی هەڵبژاردنی وشەی گونجاوەوە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکەیتەوە. کەواتە وشە "گونجاو"ەکان کامانەن؟

دەبێت خۆت لە زمانی زبر لا بدەیت. ئەو وشانە بەکارمەهێنە کە واتای نێگەتیڤی بەهێزیان هەیە. ئەمە کاردانەوەی ئۆتۆماتیکی بەربەست دەکات- وەکو ئەمەی کە زۆرجار دەبێ گرێبەست واژۆ بکەین- و یارمەتیدەر دەبێ بۆ ئەوەی زانیارییەکە هەزم بکرێت و بە هێمنی ببێتە بەشێك لە هەست و بیرکردنەوەی. زیاتر هەر بەو شێوەیەی کە جەستە تووشی شۆك دەبێت، ئەگەر ئازارێکی زۆر زیاد هەبێت، ئەوا بە هەمان شێوە ئەقڵیش شۆك دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر ئێمە زانیارییەکە بە شێوەی ناوبڕی بچوك وەربگرین (بە بەکارهێنانی زمانێکی نەرمتر) ئەوا شۆکەکە هێورتر دەبێتەوە و ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆ کەمکردنەوەیەکی بەرچاوی کاریگەریی هەواڵەکە. ئێمە دەڵێین، "کات سارێژکەرەوەیەکی گەورەیە"، چونکە ئەوە کتوپڕیی زانیارییە نێگەتیڤەکەیە کە ئازارەکە زیاد دەکات. تێپەڕبوونی کات وامان لێدەکات کە شتەکان بخەینە ناو ڕوانگەیەکی گونجاوترەوە. کاتێك شتێ بۆ یەکەم جار ڕوو دەدات، هچی ڕوانگەیەکمان نیە، چونکە لە ئێستادایە. هەموو کات و وزەمان دەبات.

با بڵێین کە کوڕە نۆ ساڵانەکەت ئۆتۆمبێلی خێزانەکەی بردوو بۆ پیاسە و پۆلیس هێناویەتەوە. لەوانەیە ناڕەحەت ببیت. ئەی لەبری ئەمە ئەگەر بۆت

دەرکەوت کە کورە نۆزدە ساڵانەکەت دە ساڵ لەمەوبەر ئۆتۆمبێلەکەی بردووەتە دەرەوە؟ لە هەردوو سیناریۆکەدا تۆ تازە هەواڵەکەت بیستووە، بەڵام کاردانەوەکەت بەتەواوی جیاوازە. بۆچی؟ بەهۆی دەرککردنت بۆ تێپەڕبوونی کات. ئامرازێکی سایکۆلۆژیی بەهێزە کە دەتوانێ بە شێوەیەکی دراماتیکی ڕوانگەمان بگۆڕێت.

## خاڵی هێز

زمان بەهەمان شێوە دەرککردنمان بۆ چۆنێتیی بیرهاتنەوەی شتەکان دەگۆڕێت. توێژینەوەیەکی لۆفتەس لە گەواهیدانێکدا وەکو شایەتحاڵ دەریدەخات کە چۆنێتیی داڕشتنەوەی پرسیارەکە دەتوانێ بە شێوەیەکی بەرچاو کار بکاتەسەر چۆنێتیی بیرهاتنەوەی وردەکارییەکە. بۆ نموونە، پەیوەست بە ڕووداوی هاتوچۆوە، ئەوانەی کە پرسیاریان لێکرا کە ئۆتۆمبێلەکە چەند خێرا دەڕۆیشت کاتێ لەگەڵ ئۆتۆمبێلەکەی تردا دەعمی کرد، مەزندەی توندتریان هەبوو بە بەراورد بەوانەی کە پرسیاریان لێکرا کە ئۆتۆمبێلەکە چەند خێرا دەڕۆیشت کاتێك بەر ئۆتۆمبێلەکەی تر کەوت.

چۆنێتیی مامەڵەکردنمان لەگەڵ زانیاریدا بە هەمان شێوە کارتێکراوە بە سیستەمی باوەڕمان. هەر باوەڕێك کە لەبارەی بارودۆخێکی دیاریکراوەوە هەمانبێت، شێوازی کاردانەوەمان لەبەرانبەریدا دیاری دەکات. بۆنموونە، هەندێ لە کەلتوورەکان بڕوایان وایە کە لەدایکبوون ڕووداوێکی خۆشە، بۆیە ئاهەنگی پێوە دەگێڕن و بڕوایان وایە کە مردن باش نیە، بۆیە لە پرسەکاندا خەمبارن. بەڵام هەندێ لە کەلتوورەکان بڕوایان وایە کە مردن وەرچەرخانێکی

شکۆمەندانەیە، ڕووداوێکە کە دەبێ ئاهەنگی بۆ بگێڕدرێ و بۆیە لە پرسەکاندا دڵخۆشن. تێبینی بکە کە ڕووداوەکان خۆیان نین بەڵکو باوەڕە پەیوەندیدارەکانمانن ئەوە دیاری دەکەن کە هەستمان چۆنە. هەموو زانیارییەکان- بەتایبەت هەواڵی خەمهێن و ناخۆش- کردەی ڕستێك باوەڕن.

کاتێك کەسێك لە بەرانبەر ڕووداوێك ژیانیدا ناڕەحەت دەبێت، بەهۆی یەکێك لەو سێ باوەڕەوەیە: (١) پێی وایە کە بارودۆخەکە هەمیشەییە. (٢) پێی وایە کە دژوارە، بەو واتایەی کە گرنگترە لەوەی کە لەواقیعدا هەیە. (٣) پێ وایە هەموو وزە و کات دەبات، بەو واتایەی کە ڕووبەرەکانی تری ژیانیش داگیر دەکات.

کاتێك یەکێك یان هەموو ئەم باوەڕانە ئامادەییان هەیە، نیگەرانی و نائومێدیمان زیاد دەکەن. بەپێچەوانەشەوە، کاتێك وەکو شتێکی کاتی، گۆشەگیر، لاوەکی بیر لە کێشەیەك دەکەینەوە، ئەوا باکمان پێی نیە. ئەگەر بە شێوەیەکی دەستکرد ئەم فاکتەرانە بپوکێنیتەوە، ئەوا دەتوانیت بە خێرایی تێڕوانینی کەسەکە بگۆڕیت و پۆزەتیڤی بکەیت. بێگومان جۆری هەواڵەکە دەزانێ چۆن ئەم تەکنیکە بەکاربهێنین، بەڵام ئەگەر بتوانی لانی کەم موخاتەبەی یەکێك لەوانە بکەیت، ئەوا کاریگەر دەبێت لە کپکردنەوەی کاردانەوە ناخۆشەکەدا.

هەروەها گرنگە لەبیرمان بێت کە کاتێك زانیارییەکە زۆر ئاڵۆزە یان دەلالەتی لێڵی هەیە، ئەرجار نازانین کاردانەوەمان چۆن بێت. هەر ئەو شتە دەڵێینەوە کە کەسانی تر دەیڵێن. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ لە سینەمایەکی قەرەباڵغ بیت و یەکێك هاوار بکات "ئاگر"، دەشێ چۆن وەڵام بدەیتەوە؟ توێژینەوەکان دەڵێن، ئەگەر بەشەکەی تری خەڵك لە شوێنەکانی خۆیان دانیشتن، لەوانەیە تۆش هەر

دابنیشیت. بەڵام ئەگەر تەنگەتاوییەک دروستبوو بۆ چوونە دەرەوە، ئەوا لەوانەیە تۆش بڕۆیتە دەرەوە.

کاتێک ئێمە دڵنیا نین لەوەی کە شتێک مانای چی دەگەیەنێ، دەڕوانینە جیهانەکەمان بۆئەوەی زانیاریمان بۆ دابین بکات لەبارەی ئەوەی بزانین تا چ رادەیەک "ناڕەحەت" بین. چەندە هێور و ئارام بیت لە گەیاندنی هەواڵ، ئەوا ئەویش ئەوەندە ئارامتر دەبێت.

تەکنیکێکی سایکۆلۆژیی تر، کە بەشێکە لە تێکڕای ستراتیژییەکەت، پەیوەندی بە یاسای بەراوردکردنەوە هەیە. ئەم یاسایە دەڵێت، ئێمە شتێک نەک وەکو خۆی لە خۆیدا، بەڵکو پەیوەست بە شتەکانی ترەوە بیر لێ دەکەینەوە و دەبینین. لە جەوهەردا، ئێمە بەراورد دەکەین. (ئەم دیاردەیە لە بەشی ١دا بە درێژی باسکراوە). بە بەراوردکردنی بارودۆخەکە لەگەڵ شتێکی خراپتردا، دەکەوێتە بەر رۆشنایییەکی نوێ و روانگەیەکی باشتر. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ ئۆتۆمبێلەکەت بهێنیتە لای فیتەر و پێت بڵێت پێویستت بە برێکی نوێ هەیە، لەوانەیە بەم پێیە دڵتەنگ ببیت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر یەکەم جار پێت بڵێت لەوانەیە پێویستت بە مەکینەیەکی نوێ و پاوەرێکی نوێ و سیستەمێکی گزۆزی نوێ هەبێت و سەعاتێک دواتر پێت بڵێت تەنیا پێویستە برێکەکانی پێشەوە بکڕیت، لەوانەیە بڵێیت "واو، ئەمجارە بەختم هەبوو". ئەوە زانیارییەکە نییە کە زۆر گرنگە، بەڵکو سیاقی زانیارییەکە و پەیوەندیداربوونەوەی بە شتەکانی ترە.

با نموونەیەک وەربگرین کە هەندێ لەو تاکتیکانەی سەرەوەی تێدایە. هەرچەندە بە تەواوی دەکەوێتەسەر بارودۆخەکە، ئەو ستراتیژییەی خوارەوە بەشێوەیەکی بەرچاو ئێش و کاریگەری سایکۆلۆژی کەم دەکاتەوە. لەم

سیناریۆیەدا، پزیشکێک دەڵێت نەخۆشەکەی شەکرەی هەیە. بڕوانە شێوازی موخاتەبەکردنەکان و بڕیار بدە کە ئەگەر تۆ نەخۆشەکە بوویتایە، پێت باش بوو هەواڵەکە لە کامیان ببیستیت؟

## دکتۆری (ئەلف)

بەڕێز بەداخەوەم کە دەبێ ئەم هەواڵەت پێ بگەیەنم، تۆ تووشی شەکرە بوویت. هەر ئێستا پشکنینەکانی تاقیگەم ئەمەی بۆ دەرخستم. لەوانەیە هەر بزانیت و لەوانەشە نەزانیت کە لەوانەیە هەڕەشە لە ژیانت بکات و دەشێ رووبەڕووی گیروگرفتی سەخت ببیتەوە وەکو بڕینی ئەندامی جەستەت یان کوێری. لەم دەقەیە بەدواوە دەبێ هەموو شتێکی ژیانت بگۆڕدرێت- خواردنت، وەرزشت و هیتر. بە راستی پێم ناخۆشە.

## دکتۆری (ب)

ئۆکەی، تەندروستیت باشە ئەوە نەبێت کە گۆڕانێکی بچوك لە ئاستی شەکری خوێنتدا هەیە. بەم ئەنجامانە خۆشحاڵم و باش بوو کە هاتیت، چونکە دوور نەبوو وەزعت بەرەو خراپی بڕوات. هەر تۆش تاکە کەس نیت، ملیۆنان کەسی تر هەن کە بەم وەزعەوە گرفتار بوون. ئەم نەخۆشییە ناوە تەکنیکییەکەی (دایابێتس)ە. با پێشت بڵێم، ئەم نەخۆشییە بە تەواوی قابیلی کۆنترۆڵکردنە. ئەگەر بە شێوەیەکی رێکوپێك ئاگاداریی خۆت بکەیت، ئەوا هەر هەستیشی پێ ناکەی. لە راستیدا تۆ ماوەیەکی زۆرە دووچاری ئەم حاڵەتە بوویتەوە و ئەگەر خواردنەکەت باش بکەیت و بەرنامەیەکی وەرزش دابنێیت، وزەیەکی زۆر و کوڵەتینێکی باش ئەکەیتەوە بە بەر خۆتدا.

هەروەکو بینیتان، هەردوو دکتۆرەکە لە جەوهەردا هەمان زانیارییان گەیاند، بەڵام دکتۆری (ب) زانیارییەکەی لە شێوەی برگەی بچوکدا گەیاند کە وا لە کەسەکە دەکات بیرۆکەکە قبوڵ بکات، لە رووی دەروونییەوە بارودۆخەکە هەزم بکات و لێرەوە بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەرییەکە لەسەر کەم بێت. ئەو زمانێکی نەرمتری بەکارهێنا و وتی بارودۆخەکە لایەنی پۆزەتیڤی هەیە، وەکو باشبوونی تەندروستییەکەی بە شێوەیەکی گشتی. تەواوی شێوازەکەی پۆزەتیڤ بوو و هەندێ دەستەواژەی وەکو " بەم ئەنجامانە خۆشحاڵم و باش بوو کە هاتیت..." لەبری "بەداخەوەم.." بێگومان دەبێ نەخۆشەکە وردەکاریی تری پێ بوترێت، بەڵام دواتر لەکاتی خۆیدا. کاتێکیش ئەوەی کە تازە وتراوە هەزم کرا، ئەوا دەکرێ زانیاریی تر وەربگیردرێت بەبێ تووشبوونی شۆك و ئەو خەمۆکییەی لەگەڵیدایەتی.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ خۆت لەو وشانە لابدە کە واتایەکی زبر، نێگەتیڤ و ئاوازێکی ناخۆشیان هەیە. زمان بنچینەی بیرە، بیریش درێژکراوەی هەستە. بۆیە تۆ دەتوانی کاردانەوەی کەسەکە لە رێگەی هەڵبژاردنی وشە دروستەکانەوە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکەیتەوە.

+ ئەو کاتەی کە شیاوە، بارودۆخەکە (یان چەند لایەنێکی) وەکو شتێکی کاتی، گۆشەگیر و ناگرنگ بخەرەڕوو.

+ لە رێگەی روونکردنەوەی ئەمەی کە چۆن دوور نەبوو وەزعەکە لەوەی کە هەیە خراپتر بێ، یاسای بەراوردکردن بەکاربهێنە.

## (٢٧)

# بە خێرایی و بەبێ هیچ دەمەقاڵێیەك ئەو شتە بە دەست بهێنەرەوە کە بە قەرز داوتە

زۆرێك لە ئێمە ئەزموونی قەرزدانی شتێکی هەیە، جا پارە بێت، مشارێك بێت یان هەر شتێکی تر، بەڵام هەست بە نائاسودەیی دەکەین کە داوای گەڕاندنەوەی بکەین. هەڵبەت نابێ ئەرکەکە بکەوێتە ئەستۆی تۆ بۆ گەڕاندنەوەی، دەبێ کەسەکە خۆی بیگەڕێنێتەوە بە بێ ئەوەی داوای لێبکەی. بەڵام کاتێك ئەمە ناکات، بڕوانە چۆن بە خێرایی و ئاسانی دەیگەڕێنیتەوە. (بەم بۆنەیەوە، کاتێ گرفتت هەیە لە وتنی نا، بەندی دواتر بخوێنەرەوە و هەرگیز جارێکی تر هەست بە گوناه مەکەوە !).

یەکەم قۆناغی ئەم تەکنیکە تەنیا بریتییە لە داواکردنەوەی. هەندێ جار شێوازی راستەوخۆ باشترین کاریگەری هەیە. دڵنیاش بە لەوەی کە پاساوێکی دروست بدەیت لەبارەی ئەوەی کە بۆچی لە ئێستادا داوای دەکەیتەوە. بۆ نموونە، "سام، ئەو دووسەدوپەنجا دۆلارەی کە هەفتەی رابردوو پێم دایت پێویستم پێیەتی چونکە دەبێ پارەی ئەو فاتورەیە بدەم کە بەیانی بۆم دێتەوە". سادە، رێك و ڕەوان. ئەگەر لە جیهانێکی کامڵدا بژیاینایە، ئەوا ئەوەندە بەس بوو، بەڵام کاتێك جیهانەکە وا نیە، ئەوەندەش بەس نیە.

ئەگەر ئەمە کاریگەری نیە، ئەوا دەبێ تین و توانێکی زۆرتری بەیتە بەر. لەبەرئەوەی کەسەکە ئەو شتەی لایە کە پێویستت پێیەتی، گوڕوتینێکی زیاتر بخەیتەگەڕ و روو بکەیتە خۆبینییەکەی. ئەمە دەکرێ بە چەند شێوازێك ئەنجام بدرێت. دەکرێ ئەو ستراتیژییانەی خوارەوە یەك لەدوای یەك بەکاربهێنرێن و تا ئەو کاتەی کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت. هەروەکو دواتر دەبینیت، ئەگەر رووبەڕووی بەرەنگاری بوویتەوە. تاکتیکەکان بەقوەتتر دەبن.

١- بە کەسەکە بڵێ کە تۆ دەزانیت ئەو لەو جۆرە کەسانەیە کە کاروکردارەکانیان بەجێیە. لە راستیدا، ئەمە شتێکە کە تۆ لەودا پێی سەرسامیت. ئەم قسەیە، هەستی شایستەیی و سیستەمی باوەڕی دەخاتە ناو هاوکێشەکەوە (لە بەندەکانی پێشوودا باسی ئەمەمان کردووە). ئێستا بە نەگەڕاندنەوەی ئەوەی کە قەرزی کردووە لە تۆ، دەبێ پێناسەی بۆ خۆی و چۆنێتی بینینی خۆی هەڵبسەنگێنێتەوە. دەشێ شتێکی لەم بابەتە بڵێیت، " سامانسا، دەزانی شتێك کە هەمیشە لە تۆدا پێی سەرسام بووم ئەوەیە کە هەمیشە هەوڵ ئەدەیت کردارەکانت بەجێ و عادیلانە بن". ئینجا پاش چەند سەعاتێك داوای پارەکەت بکەوە و ئەویش بە شێوەیەکی نائاگایانە بەرەو ئەوە دەجوڵێ کە ئەوە بکات کە "بەجێ و عادیلانەیە".

٢- بەم تەکنیکە، تۆ رووودەکەیتە هەستی شکۆمەندییەکەی. پێی بڵێ کە چەند کەسێك کە ئێوە هەردووکتان دەیانناسن ( لە کەنار دەریاکە، لە گەڕەك، لە سالۆن- پێویست ناکات ناوەکان بڵێیت) پێیان وتوویت کە هەرگیز ئەو شتەت دەست ناکەوێتەوە. دەشێ بڵێیت، "حەز ناکەم ئەوەی وتوویانە راست بێت، ئەمە هەردووکمان وا لێدەکات گەمژە بێینە دەر". ئەمەی وایلێدەکات کە

هەست بکات هەموو کەسێك باسی دەکات و بیەوێ سنوورێك بۆ ئەم زیانە دابنێ — ئەمەش واتا گەڕاندنەوەی ئەو شتەی تۆ کە لایەتی.

٣— ئەگەر ئەوەش کاریگەری نەبوو، ئەوا دەبێ ڕێوشوێنی توندتر بگریتە بەر. تۆ پێی دەڵێی کە دەچیت ئەم مەسەلەیە بەوانیتر دەڵێیت بۆئەوەی وەکو چۆن تۆ پارەت لەدەستداوە، ئەوانیش لەدەستی نەدەن. زۆربەی خەڵکی هەموو شتێك دەکەن بۆ ئەوەی ئابڕوی خۆیان بپارێزن، بەتایبەت شتێکی سادە و ساکاری وەکو قەرز.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ تەنیا داوای بکە، بەو مەرجەی کە پاساوێك بهێنیتەوە کە بۆچی ئێستا دەتەوێتەوە.

+ پێی بڵێ کە تۆ دەزانیت ئەو لەو جۆرە کەسانەیە کە هەمیشە هەوڵ ئەدەن کاروکرداری بەجێ ئەنجام بدەن.

+ روو بکەرە هەستی شکۆمەندییەکەی. پێی بڵێ کە چەند کەسێك کە ئێوە هەردووکتان دەیانناسن پێیان وتوویت کە هەرگیز ئەو شتەت دەست ناکەوێتەوە.

+ پێی بڵێ کە دەچیت ئەم مەسەلەیە بەوانیتر دەڵێیت بۆئەوەی وەکو چۆن تۆ پارەت لەدەستداوە، ئەوانیش لەدەستی نەدەن.

+ بیریشت نەچێ کە خەڵکی چاکە لەگەڵ ئەوانەدا دەکەن کە کەیفیان پێیان دێت. لێرەوە، هەندێ کەس گەڕاندنەوەی شتەکە بۆت وەکو چاکەیەك لەگەڵ تۆدا ئەبینن. ئەگەر ئەوانەی سەرەوە سوودێکیان نەبوو ئەوا بڕوانە بەندی ١، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... هەموو کاتێك، بۆ زامنکردنی سەرکەوتنەکەت.

## (نا) بڵێ، بەبێ ئازاردان یان هەستکردن بە گوناه

### "نا" رستەیەکی تەواوە- بۆیە بیڵێ.

بەڵام ئەگەر زانیت بە هۆی وتنی (نا)یەکەوە خەریکە دەکەویتە ناو مشتومڕێکەوە، ئەو تەکنیکەی خوارەوە بەکاربهێنە. ئەمە یەکێکە لە هەرە باشترین ئامرازە سایکۆلۆژییەکان و لە بەشێکی زۆری خەم و ناخۆشی رزگارت دەکات.

یاسایەکی قەناعەتپێهێنان هەیە کە پێی دەوترێ ئاڵوگۆڕ کە لە بنەڕەتدا دەڵێت، کاتێك کەسێك چاکەیەکمان لەگەڵدا دەکات، زۆرجار هەست دەکەین کە پێویستە چاکەی لەگەڵدا بکەینەوە. پێشتر باسی ئەمەمان کردووە، بەڵام بە کورتی: هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە گروپە ئایینییەکان لە فڕۆکەخانەکاندا گوڵ یان دیاریی تر پێشکەش دەکەن. ئەوان دەزانن کە زۆربەی خەڵکی هەست بە ناچاری دەکەن کە کۆمەکێکی بچوك ببەخشن. ئێمە دەزانین کە دەتوانین ئەمە نەکەین، بەڵام لەوانەیە هەست بە نائاسودەیی بکەین، هەرچەندە یەکەم جار ئێمە داوای دیارییەکەمان نەکردووە. کاتێك کەسێك شتێکمان پێدەدات، (واتە کات، زانیاری، دیاری و هیتر)، زۆرجار هەست بە قەرزارباری دەکەین لە بەرانبەریاندا. هەربۆیەشە کە زۆرێك لە ئێمە بەلامانەوە زەحمەت دەبێت کە

شتێك نەكڕین لەكاتێكدا كە فرۆشیارەكە "ئەو هەموو كاتەی لەگەڵ ئێمەدا" بەهەدەرداوە. هەست بە ئاسودەییەكی زیاتر دەكەین ئەگەر بە شێوەیەك لە شێوەكان كردەیەكی ئاڵوگۆڕ ئەنجام بدەین- لەم حاڵەتەدا بە كڕینی شتێك. زۆربەی خەڵكی فرۆشیار باش بەئاگایە لەوەی كە ئەگەر كاتێكی زۆر لەگەڵ تۆدا بەخەرج بدەن، بەرهەمێكت پیشان بدەن، پیشانت بدەن چۆن بەكاردێت، ئەوا تۆ بە جۆرێك لە جۆرەكان هەست بە ناچاری دەكەیت كە بیكڕیت، ئەگەرچی دڵنیاش نەبیت ئاخۆ بە راستی دەتەوێ.

لە راستیدا دەكرێ ئەم یاسایەی ئاڵوگۆڕ بە شێوەی پێچەوانە پیادە بكرێ. تەكنیكەكە بەم شێوەیەیە. كاتێك تۆ داواكە رەت دەكەیتەوە (ئەو داوایەی لێتكراوە)، داوای چاكەیەك لەو كەسەكە بكە كە هەر ئێستا وتت نا بۆ داواكەی. بە داواكردنی چاكەیەك لێی، كە لەوانەیە مل نەدات بۆی، تۆ بە شێوەیەكی كاریگەر قەرزەكەی سەرت ئیلغا دەكەیتەوە رێك لەو كاتەدا كە ئەو داواكەی تۆ رەت دەكاتەوە. هەروەكو چۆن كڕینی شێرتێك لەكاتگرتنی فرۆشیارەكە قەرەبوو دەكاتەوە، هەستێكی نائاگایانە هەیە لەمەڕ ئەوەی كە تەعادولێك روویداوە. تۆ دەڵێی نا، ئەویش دەڵێ نا. هەر لەبەر ئەمە، ئەو بە شێوەیەكی ئەفسوناوی، هەست دەكات گرفتێك لەئارادا نەماوە.

بۆ نموونە هاوڕێیەك تەلەفۆنت بۆ دەكات و داوات لێدەكات ئاخۆ دەتوانیت ئۆتۆمبێلەكەی پێبدەیت. تۆ لە وەڵامدا دەڵێیت، " ئۆه، نا. ناتوانم چونكە خۆم بەكاری دەهێنم. بەڵام خۆشحاڵ بووم تەلەفۆنت كرد. هەفتەی ئاینده سەفەر دەكەم، دەتوانی سەگەكەم ببەیتە دەرەوە؟" ئێستا ئەو دەبێت داوای لێبووردنت لێبكات و بیانوویەكت بۆ بهێنێتەوە لەبارەی ئەوەی كە بۆچی ناتوانێ ئەمەت بۆ بكات. ئەمە كاریگەرییەكی گەورەی هەیە تەنانەت لەسەر ئەو

خەڵکانەش کە هەوڵ دەدەن هەستکردن بە "گوناه"ت لا دروست بکەن. ئەوان لە دەمەقاڵێ لەگەڵ تۆدا بە کاتێکی سەختدا تێپەڕ دەبن پاش ئەوەی داواکەی تۆیان رەت کردووەتەوە. ئەمە وای لێدەکات زۆر ئیحراج ببێت و زۆر نائاسودە ببێت لە بەرانبەر ئەوەی فشارت لێدەکات بۆ داواکەی. تێبینی: دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەو داوایەی تۆ دەیخەیتە ڕووی ئەو، قورسە. هەرچەندە، دەتتوانی کە داوای شتێك بکەیت کە بە راستی نائاسایی بووایە و تۆ بتویستایە ئەو بۆتی بکات، حاڵەتێك کە تیایدا، ئەگەر رازی بوو لەسەری، ئەوا گرفتت نابێ لەوەی کە ئەو چاکەیەی لەگەڵدا بکەیت کە داوای دەکات.

ئەمەش زیادەیەکی کاریگەری تر بۆ سەر ئەم تەکنیکە. تێبینی وشەی "چونکە" بکە لەو نموونەیەی سەرەوەدا- لەبەر هۆکارێك لەوێ دانراوە. توێژینەوەیەك کە لەلایەن لانگەر، بلانك و شانۆویتز ئەنجامدراوە، دەریدەخات کە وشەی "چونکە" هێزێکی بێ هاوتا دەگرێتەخۆی. بۆئەوەی سەرەبڕی بکات بۆ بەکارهێنانی ئیستنساخەکە، هاوکارێکی لانگەر دەڵێت، "ببوورن، دەتوانم ئامێری ئیستنساخەکە بەکاربهێنم؟" کەمێك لە سەروو نیوەی خەڵك رازی بوون. شتی سەرنجڕاکێش لێرەدا ئەوەیە کە لانگەر بۆی دەرکەوت کە دەتوانێ تەقریبەن وا لە هەموویان بکات کە رازی بن کاتێك داڕشتنی داواکە گۆڕدرا بۆ " ببوورن، دەتوانم ئامێری ئیستنساخەکە بەکاربهێنم، چونکە پێویستە چەند دانەیەك لەمە کۆپی بکەم؟" پاساوەکە زۆر پوچ بوو. بێگومان تۆ ئامێری ئیستنساخت بۆ ئەوەیە کە ئیستنساخ بکەیت. ئەی بۆچی ئەو دەستەواژەیە ئەوەندە کاریگەرە؟ چونکە وشەی چونکە قبوڵێکی نائاگایانە دروست دەکات کە ڕوونکردنەوەیەکی ڕەوای بەدوادا دێت. ئێمە گوێبیستی شتێك دەبین و کاردانەوەیەکی هاوتامان بۆی دەبێت. رستەکە واتای هەبێت یان نا، گریمانەی

ئەوە دەکەین کە هەیەتی و بۆیە خۆمان بەوەوە ماندوو ناکەین کە ڕوونکردنەوەکە شیتەڵ بکەین.

کەواتە کاتێك تۆ دەتەوێ بڵێیت نا، ڕێك بیڵێ، وشەی چونکە بەکاربێنە و دواتر داوای چاکەیەکی لێبکە. وتوێژەکە بەبێ هیچ هەستێکی ناخۆشی ئەو و بە هەستێکی خۆشی تۆ کۆتایی دێت.

## خاڵی هێز

ئەگەر دڵنیا نیت ئاخۆ دەتوانی یارمەتی بدەیت، مەڵێ کە دڵنیا نیت یان بیری لێ دەکەیتەوە. زیرەکانەترین شتێك کە لە کاتی داوالێکردنتدا بیکەیت ئەوەیە کە بڵێیت "بەڵێ!" ئەگەر دەتوانی ئیشی لەسەر بکەیت ئەوا زۆر باشە، بەڵام ئەگەر ناتوانی ئەوا کەسەکە لانی کەم دەزانێت کە هەوڵتداوە چونکە تۆ سەرەتا بە تامەزرۆییەوە ڕازی بوویت. بۆیە هۆکاری نەتوانینی جێبەجێکردنەکەت ئەوە نیە کە نەتویستووە، بەڵکو ئەوەیە کە ئیتر ناتوانیت جێبەجێی بکەیت. ئەمە لە سەرەتا دەستپێدەکات کاتێك بۆ یەکەم جار داوات لێکرا. ئەگەر کەسێك داوای چاکەی لێکردی، ڕێك بڵێ، "کێشە نیە". بەم شێوەیە ئەگەر تۆ نەشتتوانی یارمەتی بدەیت، وا دەرناکەوێ کە بەدوای پۆزشێکدا دەگەڕێیت.

### چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاتێك تۆ داواکە ڕەت دەکەیتەوە (واتە ئەوەی خراوەتە ڕووی تۆ) ڕێك دوای ئەوەی کە دەڵێی نا بۆ داواکەی، داوای چاکەیەکی لێبکە. بە داواکردنی

ك لەو كە ناتوانێ جێبەجێی بكات، تۆ بە شێوەیەكی كاریگەر قەرزەكەی
ئیلغا دەكەیتەوە رێك لەو كاتەدا كە ئەو داواكەی تۆ رەت دەكاتەوە.
كاتێك تۆ داواكەی ئەو رەت دەكەیتەوە و بەر لەوەی كە داوای لێ بكەیت
ت بۆ بكات، وشەی چونكە لە پۆزشەكەتدا بەكاربهێنە. وشەی چونكە
ێكی نائاگایانە دروست دەكات بە جۆرێك كە روونكردنەوەیەكی رەوای
ادا دێت.

چاکەیەک لەو کە ناتوانێ جێبەجێی بکات، تۆ بە شێوەیەکی کاریگەر قەرزەکەی سەرت ئیلغا دەکەیتەوە رێک لەو کاتەدا کە ئەو داواکەی تۆ رەت دەکاتەوە.

+ کاتێک تۆ داواکەی ئەو رەت دەکەیتەوە و بەر لەوەی کە داوای لێ بکەیت شتێکت بۆ بکات، وشەی چونکە لە پۆزشەکەتدا بەکاربهێنە. وشەی چونکە قبولێکی نائاگایانە دروست دەکات بە جۆرێک کە روونکردنەوەیەکی رەوای بەدوادا دێت.

# (٢٩)

## چۆن کەسێکی عەبوس و فسەڕەق بکەینە باشترین هاوڕێمان هەر کەسێکە، دەستبەجێ بەدەستی بهێنە !

هەر کاتێك کە کەسێك بە شێوەیەکی رەق یان دڵڕەقانە مامەڵەتدا لەگەڵدا دەکات بەهۆی یەکێك لەم چوار هۆکارانەوەیە. یەکەم، پێی وایە تۆ رقت لێیەتی. دووەم، هەست بە هەڕەشە دەکات لەلایەن تۆوە. سێیەم، لەگەڵ هەموو کەسێکدا هەروا رەقە. چوارەم، شتێکت کردووە کە رقی لێت بێت. ئەگەر هۆکارەکە بریتییە لە سێیەم، ئەوا بڕوانە بەندی ٢٥ لەبارەی ئەوەی کە وا لە کەسێك بکەیت بتبەخشێت و بیری بچێتەوە. ئەگەر هۆکارەکە بریتییە لە یەکەم، دووەم یان سێیەم، ئەوا بەردەوام بە لە خوێندنەوە تا دەگەیتە ستراتیژییەکی سایکۆلۆژیی کاریگەر بۆ چاککردنی تێڕوانینی هەر کەسێك لە بەرانبەر خۆتدا.

یەکەم، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە کێشەکە تۆ نیت. مەبەستم لەمە، ئەوەیە کە توێژینەوەکان دەڵێن کەسێك کە وێنایەکی پۆزەتیڤی لە خۆی هەیە، پێی وایە کە خەڵکی کاردانەوەیەکی نەرمیان لە بەرانبەریدا دەبێت. پێچەوانەکەشی راستە. ئەوەی کە وێنایەکی نزمی لەبارەی خۆیەوە هەیە، پێی وایە کە خەڵکی کەیفیان پێی نایەت. (لەبەرئەوەی کەیفیان بە خۆیان نایەت، پێیان وایە کە

خەڵکیش لەبەر هەمان هۆکار کەیفیان پێیان نایەت). بۆیە، ئەگەر تۆ وێنایەکی خودیی نێگەتیڤت هەبێت، دەشێ ئەمە ئەو بڕوایەی تۆی لێبکەوێتەوە کە تۆ بێزراویت. ئەگەر ئەمە حاڵەتەکەی تۆیە، کۆمەڵێک کتێبی باش هەن لەبارەی پەرەپێدانی خۆبەهەندزانین.

لەودیو خۆبەهەندزانینەوە، ئەگەر پێشبینی ئەوە دەکەیت کە یەکێک کەیفی پیت نایەت- بەدەر لەوەی کە چۆن خۆت ئەبینیت- ئەوا زۆرجار ئەو کەسە پێشبینییەکەت پیادە دەکات. تەنانەت ئەگەرچی وێنایەکی تەندروستت لەبارەی خۆتەوە هەبێت بەڵام پێت وابێت کەسێکی دیاریکراو کەیفی پێت نایەت، لەوانەیە وەها پەی بەو کەسە ببەیت کە بەشێوەیەکی کۆک لەگەڵ باوەڕەکانت ڕەفتار دەکات. سەرەڕای ئەمەش، تەنانەت لەوانەیە پێشبینییەکانیشت ببنەهۆی ئەوەی کە ئەو بەو شێوەیە ڕەفتار بکات. پێشبینییەکان ڕۆڵێکی بەهێز دەبینن لەوەدا کە چۆن پەیوەندییەکانمان دەردەکەون، چونکە هەروەکو بە درێژایی ئەم کتێبە تێبینیمان کرد، خەڵکی بەو شێوازەی کە تۆ پێشبینی دەکەیت، مامەڵەت لەگەڵدا دەکەن. دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەوە تێڕوانینی تۆ یان باوەڕێکی ساختە نیە کە درزی ناکۆکییەکە دروست دەکات.

ئەگەر وێنا لە بەرانبەر خۆت، باوەڕ یان تێڕوانینەکانت کێشەکە نین، ئەوا ئەو توێژینەوەی خوارەوە تێبینی بکە بۆ پلانێکی تۆکمە بۆ گۆڕینی هەر کەسێک بۆ باشترین هاوڕێت.

ئەزرێک لە توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە هەر کە بۆمان دەرکەوت یەکێک کەیفی پێمان دێت، ئەوا ئێمەش لە بەرانبەردا کەیفمان پێی دێت. ئەمە هەر ئەو شتەیە کە بە سۆزی دوولایەنە ناسراوە. ئێمە ئەو کاتە بە یەکێک سەرسامین،

ڕێزی دەگرین و کەیفمان پێی دێت کە پێی وتین هەمان ئەو هەستانەی لە بەرانبەرماندا هەیە.

ئێستا کامە باشترین ڕێگەیە بۆ بەرقەرارکردنی نزیکایەتی لەگەڵ ئەم کەسەدا؟ بە کەسی سێیەم، یان هاوڕێیەکی هەردووکتان بڵێ کە تۆ بە ڕاستی کەیفت بەو دێت و ڕێزی دەگریت. ئەو کاتەی زانیارییەکە گەیشتەوە ئەو کەسە، سەرت سوڕ دەمێنێت کە چۆن دەگۆڕێت. چ ئەوەی هاوکارێک، بەڕێوەبەرێک، یاریدەدەرێک ن دراوسێیەک بێت، هەمووان پێویستیان بەوەیە کە ستایش بکرێن. با ئەم کەسی سێیەمە بزانێت کە تۆ بە ڕاستی چۆن بیر لەم کەسە دەکەیتەوە و تێبینی ڕوودانی سیحرەکە بکە.

لەوانەیە تۆ بڵێیت " بۆچی هەر خۆم نەچم پێی بڵێم؟ ئەو هەموو پێچ و پەنایە لەگەڵ کەسی سێیەمدا بۆچی؟" لە ڕاستیدا دوو هۆکار هەیە کە تۆ نابێت خۆت پێی بڵێیت. یەکەمیان ئەوەیە کە لەوانەیە ڕووبەڕی مەترسی ئەوەی بیتەوە کە پێی وابێت ئەوەی کە دەیڵێیت بە ڕاستت نیە. کاتێک تۆ شتێک لە کەسی سێیەمەوە دەبیستیت، بە دەگمەن گومان لە ڕاستگۆیی ئەو کەسە دەکەیت. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە بیرکردنەوەکە بەم شێوەیە دەبێت: "چی دەست دەکەوێت لەوەی کە درۆ لەگەڵ مندا بکات؟"

هۆکارێکی تر کە بۆچی لە ڕێگەی کەسی سێیەمەوە کاریگەری زیاترە، بەهۆی سەیر و سەمەرەیی سروشتی مرۆڤەوەیە بەو شێوەیەی کە لەم توێژینەوەیەی خوارەوەدا پیشان دراوە. خەڵکێک کە وێنایەکی خودیی پۆزەتیف یان مام ناوەندیان هەیە، بە کەیفپێهاتنی دووڵایەنە وەڵامی کەیفپێهاتنی ئەوانیتر دەدەنەوە. بەڵام ئەوانەی کە وێنایەکی خودیی نێگەتیفیان هەیە بە شێوەیەکی تەواو جیاواز کاردانەوەیان دەبێت. هەروەکو

چۆن وێنای خودیت باوەڕت بە چۆنێتیی بینینی ئەوان بۆ تۆ دەشێوێنێت، وێنای خودیی ئەویش چۆنێتی بینینی بۆ تۆ دەشێوێنێت. ئەگەر بڕوای وابێت کە ئەوەندە بەهادار نیە یان تەنانەت بێزراوە، ئەوا وشەکانت بە متمانەپێنەکراو دادەنرێن و لەوانەیە کاردانەوەی نەبێ. لەکاتێکدا کە رەنگە لۆژیکێکی سادە بگاتە ئەو ئەنجامەی کە ئەو کەسەی هەست دەکات بە "نزمی" دەکات چێژ لەوە وەردەگرێت کە کەسێك کەیفی پێ دێت، تۆ دەبێ تەگەرە دەروونییەکەی ببڕیت کە بریتییە لە "بۆچی ئەم کابرایە ئەوەندە لەگەڵمدا باشە؟ چیەتی؟" لەگەڵ ئەوەشدا لە رێگەی دەرنەخستنی کەیفپێهاتنت بە شێوەیەکی راستەوخۆ، ئەم تەگەرە نێگەتیڤە دەبڕیت.

ئەگەر ئەو تۆ وەکو هەڕەشەیەك ببینێت، ئەوا رقلێبوونەوەکەی بۆ تۆ رەگی لە ئێرەییدایە. تۆ بە هەمان رێگە، بە کەمێك دەستکارییەوە، دەتوانیت تێڕوانینە نێگەتیڤەکەی نەهێڵیت. لێرەدا دەبێ تۆ تەرکیز بخەیتەسەر ئەوەی کە چەندە پێی سەرسامیت بەوەی کە هەیە و بەوەی کە ئەنجامیداوە. زۆر قورسە بۆ یەکێك کە رقی لێت بێت یان خراپ مامەڵەت لەگەڵدا بکات ئەو کاتەی کە دەزانێ تۆ رێزی دەگریت. ئەگەر بزانێ (ئەمجارەش لە رێگەی کەسی سێیەمەوە) کە رێزی تۆی هەیە، ئەوا خۆت لەگەڵیدا رێك دەخەیت و ئەویش وەکو هاوپەیمانێك دەتبینێت نەك هەڕەشەیەك.

تێبینی: تۆ تاکتیکی لایەنی سێیەم بەکاردەهێنیت بۆ گۆڕینی، بەڵام کاتێك رێکەوتی خۆی دەکەیت تەنیا چەند قسەیەکی خێرا دەکەیت؟ وتوێژ لەبارەی کەش و هەواوە خراپ نیە، بەڵام ئەگەر بە راستی دەتەوێ کاریگەرییەك دروست بکەیت، ئەوا یاسا کۆنەکەی چۆن وا لە هەر کەسێك دەکەیت کەیفی پێت بێت، بەکار بێنە. ئەمە گفت و لفتەکەی دەیل کارنێگی بەدوادا دێت کە یەکێك بوو لەو

پیاوە مەزنانەی لە سروشتی مرۆڤ تێدەگەیشت. لەو حاڵەتانەدا کە قسە لەگەڵ ئەم کەسە دەکەیت، ئەم رستەیەت لەبیر بێت! با کەیفت بە خەڵکانی تر بێت و تۆ وایان لێ دەکەیت کە خێراتر کەیفیان پێت بێت لەوەی کە تەواوی رۆژێك لە هەوڵی ئەوەدا بەسەر ببەیت کە وایان لێبکەیت کەیفیان پێت بێت. ئەوەش بێ رادە ئاسانە کە وا لە یەکێك بکەیت لەبارەی خۆیەوە بدوێ. تەنیا چەند پرسیارێکی لێبکە و دەرگاکانی وتوێژ دەبنەوە.

بەڵام ئێستا وتوێژێکی یەکلایەنە زیاتر مەنەلۆجێکە (قسەکردن لەگەڵ خۆ) نەك دیالۆگ. بۆیە کاتێك تۆ زانیاری لەبارەی خۆتەوە دەخەیتەڕوو ئەم یاسایەی سروشتی مرۆڤت لەبیر بێت. ئێمە کەیفمان بەو خەڵکانە دێت کە نەك تەنیا کەیفیان پێمان دێت، بەڵکو هاوشێوەی ئێمەشن. ئەگەر بۆی دەرکەوت کە هەمان بیروباوەڕیشتان لەبارەی شتێکەوە هەیە ئەوا پردێکی سایکۆلۆژیت دروستکردووە کە وایلێدەکات هەست بکات نزیکتر بووەتەوە لێت و کاردانەوەی خوازراوتری هەبێت.

لەسەروو هەموو ئەمانەشەوە، بیریشت بێ کە کەسێك نەك لەسەر بنەمای ئەوەی کە چ هەستێکی بەرانبەر تۆ هەیە بەڵکو لەسەر بنەمای ئەوەی کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە لادروست دەکەیت، کەیفی پێت دێت. دەتوانی تەواو رۆژەکە بە هەوڵی ئەوە بەسەر ببەیت کە وای لێبکەیت کەیفی پێت بێت و بیرکردنەوەی باشی لەبارەتەوە هەبێ، بەڵام ئەوە دروستکردنی هەستێکە لای ئەو لە بارەی خۆیەوە کە جیاوازی دروست دەکات. داینامیکەکانی پەیوەندی هەرچیەك بن، لە رێگەی دروستکردنی هەستێکی ئاسودە و گەرم وگوڕ لەلای، ئەوا تۆ رووەو دۆستایەتییەکی باش، راستەقینە و درێژخایەن هەنگاو دەنێیت.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ سەرەتا دڵنیا بەرەوە لەوەی کە تێڕوانینەکەی تۆ کێشەکە نیە. ئەگەر پێشبینی ئەوە بکەیت کە کەسەکە کەیفی پێت نایەت، ئەوا بە ئەگەرێکی زۆر لە ڕێگەی ئەم ڕوانگە ناخۆشەوە کردارەکانی لێک دەدەیتەوە.

+ بە لایەنی سێیەم بڵێ کە تۆ بە ڕاستی کەیفت بەو کەسە دێت و پێی سەرسامیت و/یان ڕێزی دەگریت. ئەمە یاسای سۆزی دوولایەنە دەهێنێتە ناوەوە.

+ لە ڕێگەی پیشاندانی بایەخدانت بەو، ئەوا وایلێدەکەیت خێراتر کەیفی پێت بێت لەوەی کە تەواوی ڕۆژەکە بەوە بەسەر ببەیت کە وای لێبکەیت کەیفی پێت بێت.

+ لەبارەی ئەو شتانەوە بدوێ کە ئێوە تیایدا هاوبەشن- بیرۆکە، بەها، باوەڕ، هتد.

+ ئەو لەسەر بنەمای ئەوەی کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە لا دروست دەکەیت کەیفی پێت دێت. تۆ دەتوانیت مەزنترین مرۆڤ بیت لە جیهاندا، بەڵام ئەگەر وای لێبکەیت کە هەست بە ناگرنگی بکات، ئەوا رقی لێت دەبێتەوە.

# (٣٠)

## چۆن دەنگۆیەك بوەستێنیت بەر لەوەی کە ناوت بزڕێت

حەز دەکەی بەرگری لەخۆت بکەیت بە بێ ئەوەی ببیتە کەسێکی گوماناوی؟ دەتەوێ تۆمەتە ساختەکان بەرپەرچ بدەیتەوە و لە قازانجی خۆت بەکاریان بهێنیتەوە؟ ئێستا تۆ دەتوانیت دەنگۆیەك دەستەجێ بوەستێنیت و بەم تاکتیکە سایکۆلۆژییە کاریگەرە توانا بەدەست بهێنیت. دەنگۆکان بە نهێنی و نەزانراوی پەرەدەسێنن. ئەمە بەو مانایەیە کە غەیبەت لەبەرئەوە درێژە دەکێشێت چونکە بەهۆی سروشتی خۆیەوە پێی دەوترێ بە "نهێنی". ئەگەر سەرچاوەکە دەربخەیت ئەوا بیرەکە وشك دەبێ. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەگەری نیە کە کەسی غەیبەتکەر بە ئاشکرابوونی، دەنگۆ بڵاو بکاتەوە.

ئەم توێژینەوەیە کاریگەریی ئەم تاکتیکە دەردەخات– ئەمەی کە چۆن نەزانراویی جەستەیی، شەرم کەم دەکاتەوە. زیمباردۆ چاکەت و داپۆشەری دەم وچاوی کردەبەر هەموو ژنانی زانکۆی نیویۆرك. داوای لێکردن شۆکی کارەبایی لە ژنێك بدەن. (بێگومان شۆکەکان راستەقینە نەبوون، بەڵام بەشداران پێیان وابوو راستەقینەیە). ئەوان دووجار پەنجەیان لەسەر دوگمەی شۆکەکە دانا لەبەرئەوەی گروپێکی تری ژنان کە روخساریان دانەپۆشرابوو و ناویان بە روونی لەسەر چاکەتەکەیان بوو ئەمەیان کرد.

هەروەها ئازاردانی ئەو خەڵکانە ئاسانترە کە ئێمە وەکو خەڵکی راستەقینە نایانبینین و ئەوانەش کە بە جەستە نایانبینین. لە جەنگدا، دەشێ بەردانەوەی بۆمبێك بەسەر شارێکدا برینێکی دەروونی کەمتر بۆ فرۆکەوانەکە دروست بکات بە بەراورد بە ئەو تەقەکردنەی بە شێوەی رووبەڕوو لەلایەن سەربازێکەوە ئەنجام دەدرێ. ژمارەیەك تاقیکردنەوەی هاوتەریب پێمان دەڵێن: کاتێك ئێمە لە کەسەکە دوور خراینەوە- کاتێك ئێمە نایبینین و دوورە، لە رووی جەستەییەوە- ئامادەییمان زیاترە کە زیانی جەستەیی پێ بگەیەنین. ئەمە بۆ گەیاندنی ئازاری سایکۆلۆژیش راستە هەروەکو لە حاڵەتی دەربڕینی تەشهیردا. تێبینی ئەوە بکە کە دوو پێوەری سایکۆلۆژیی جیا هەن. یەکێکیان ئەوەیە کە پەیوەندی بە بینینەوە هەیە- ئاخۆ ئەتوانین کەسەکە ببینین- دووەمیشیان ئەوەیە کە پەیوەندی بە نزیکییەوە هەیە- ئەو کەسە لە رووی جەستەییەوە چەندە لە ئێمەوە نزیکە.

ئەم توێژینەوانە و زۆرێکی هاوشێوەی ئەمانە، سێ ستراتیژیی جیاواز دەخەنەڕوو بۆ وەستاندنی غەیبەت. یەکەم، بچۆ بۆ سەرچاوەکە یان هەر کەسێك کە بەرپرسیارە لە دەنگۆکان و کەسەکە بناسەرەوە. با بزانێت کە تۆ دەزانیت کێیە و چی دەکات. دووەم، دەبێ لەلای ئەو کەسە مرۆڤانە دەربکەویت. با بزانێت کە کەسێکی راستەقینە لە پشت ئەو دەنگۆیانەوە هەیە. سێیەم، ئەوەندەی دەکرێت خودی خۆت ئەمە بکە. نزیکایەتیی واقیعی- لەلای کەسەکە بوون- جیاوازییەکی گەورە دروست دەکات.

ئۆکەی کەواتە ئەمە کاریگەرییەکی باش دروست دەکات کاتێ سەرچاوە دەناسیتەوە، بەڵام ئەی ئەگەر نەیناسیتەوە؟ ئەی ئەگەر دەنگۆیەك بڵاوبووەوە و نەشتزانی لە کوێوە سەری هەڵداوە و لەلایەن کێشەوە بووە؟ یان لەبەر ئەو

هۆکارە، ئەگەر تۆ کەسەکە بناسیت و هیچ باکی نەبێت لە بەرانبەر ئەوەی بە تۆی ئەکات و ئەو زیانەی بەهۆی ئەو دەنگۆیانەوە بە ناوبانگی تۆی دەگەیەنێت؟ بۆ ئەم حاڵەتانە، ئەو ستراتیژییە سایکۆلۆژییەی خوارەوە شێوازێکی کاریگەری بێ هاوتایە بۆ کۆنترۆڵکردنی زەرەر.

لە جەوهەردا دوو تایبەتمەندیی دەنگۆ هەن کە ئەوە دیاری دەکەن ئاخۆ وەکو پەتا بڵاو دەبێتەوە یان پوچ دەبێتەوە. هۆکاری بڵاوبوونەوەی دەنگۆکان ئەوەیە کە سەرنجڕاکێشن و باوەڕپێکراو دیارن. پەندێك هەیە دەڵێت، نیوە راستییەك زۆر ترسناکترە لە درۆیەکی تەواو. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە چونکە کەس بە لەبارەی شتێکەوە غەیبەت ناکات کە بە ئاشکرا ساختەیە و گەمژانەیە، بەڵام بە هەبوونی تام و بۆیەکی راستی تیایدا، مەعقول دەبێت و هەر ئەمە وای لێدەکات سەرنجڕاکێش بێت بۆ قسە لەسەر کردن.

بەڵام تۆ دەتوانی ئەمە لە قازانجی خۆت بەکاربهێنیت. لەبری هەوڵدان بۆ نکوڵیکردن، داکۆکی بکە لە دەنگۆکە یان بچوکی بکەرەوە کە دەشێ وا لە خەڵك بکات زیاتر باوەڕی پێ بکات، دەنگۆیەکی زۆر بەقوەتتر بڵاو بکەرەوە کە ئەمیان دادەپۆشێت، بەڵام ئەویش بگرێتەوەخۆی. بۆ نموونە با بڵێین دەنگۆیەك بڵاودەبێتەوە لەبارەی ئەوەی کە تۆ دزی لە کۆمپانیاکە دەکەیت. نکوڵی لێکردن تەنیا تۆ بە "تاوانبارتر" دەردەخات. لەبری ئەمە، دەبێت ئەو دەنگۆیە بڵاو بکەیتەوە کە "پارە دزراوەکە"ت بۆ پاڵپشتیی ئەو سی و شەش منداڵە هەیە کە گرتوونەتەخۆت یان بۆ ئەوەی کورسییەك لە کەشتییەکی ئاسمانیدا حیجز بکەیت. ئێستا ئەم دەنگۆ زۆر سەرنجڕاکێشە باوەڕپێکردنی زەحمەتترە و کەمتر لەبارەی راستی و دروستبوونی دەهێنێتە کایەوە. زۆربەی خەڵکی بە [illegible] ئەگەر مەعقول دیار نەبێ. هیچ پاساوێکیان نابێ بۆ

ئەوەی لێکی جیابکەنەوە بۆ دۆزینەوەی تۆوی راستی تیایدا ئەگەر تەواوی شتەکە ساختە دیار بێ. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەنگۆکان بە رەش و سپی دەبینرێن یان بە راست یان بە دەستکرد. لەبەرئەوەی بە دەگمەن لە دەنگۆیەکدا بەڵگەی بەرجەستە هەیە، هەر کەسەو خۆی بڕیار ئەدات ئاخۆ مەعقولە یان نا. لەبەرئەوە، چەندە سەیر و نائاسایی بێت، ئەوەندە بێ ماناتر و هێندە کەمتر سەرنجڕاکێش دەبێت لەوەی کە هەیە. دەنگۆ لە جۆگەلەیەکی درۆ ئاشکراکاندا کاڵ دەبێتەوە، لەژێر ڕەنوی بێ مانابیدا دەنێژرێت. کەس نازانێت لەبارەی کێوە باوەڕ بە چی بکات.

بۆیە ئەگەر چوون بۆ سەرچاوەکە سەرنەگرێت، دەنگۆ هەنوکەییە درێژ بکەرەوە بۆئەوەی زانیارییەکی تەواو سەرنجڕاکێش بگرێتەخۆی و لێرەوە تەواوی شتەکە بە پوچ لەقەڵەم دەدرێ.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر زانیت کێ بەرپرسیارە لە دەنگۆکان بچۆ بۆ لای و با بزانێت کە تۆ ئاگاداریت لەوەی ئەو کێیە و چی دەکات.

+ دەبێ مرۆڤانە خۆت پیشان بدەیت. با بزانێت کەسێکی راستەقینە لە پشت ئەو دەنگۆیانەوە هەیە.

+ لەبری نکوڵیکردن، داکۆکی بکە لە دەنگۆکە یان بچوکی بکەرەوە کە دەشێ وات لێبکە "تاوانبارتر" دەربکەویت، دەنگۆیەکی سەرنجڕاکێشتر بڵاو بکەرەوە کە ئەمەیان دادەپۆشێت، بەڵام لە هەمان کاتدا دەیگرێتەخۆی.

(٣١)

## دەستبەجێ سەرکردنەسەر بوەستێنە
## وا لە هەرکەسێك بکە کە دانیشێت و دەمی دابخات!

کاتێك کەسێك رەقە لەگەڵماندا، یەکەم کاردانەوەمان پاراستنی خۆبینی یان خۆبەهەندزانینمانە. بە دەستەواژەی وەکو "چۆن جورئەت دەکەی ئەو قسەیە بە من بڵێی؟"، "حەز ناکەم ئەو قسەیە دەکەیت و پێی نارەحەت بووم"، "بەسەر مندا مەقرێنە" و هیتر وەڵام ئەدەینەوە. ئێمە ئەو کەسە تورەیە دەکەینە کێشەی خۆمان. بۆ دەبێت رێگە بە کەسێك بدەیت کە بڕیار بدات چۆن هەست دەکەیت؟ تورەبوون دەبێتەهۆی ئەوەی کە کۆنترۆڵ بدەیتە کەسەکە تا جڵەوی دۆخی هەستیت بکات. ئەمە هێزێکی زۆرە کە کەسێك دەبێتە خاوەنی، بەتایبەت کەسێك کە رەقە لەگەڵتدا. ئەمە تەنیا مەسەلەیەك نیە کە پەیوەندی هەبێت بە قسەی خەیاڵپلاو و پشت بەخۆبەستن، لە راستیدا ئەم هێزە پێکهاتەیەکی سایکۆلۆژیی راستەقینەی هەیە.

ئەگەر تۆ بەرەنگاری بکەیت لە بەرانبەر کاردانەوەی سەرەتاییت بۆ هەڵچوون، ئەوا لەوانەیە سەرت بسوڕمێت لەوەی روودەدات. لەبری وتنی: "بۆچی وا مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت؟" هەوڵ بدە بڵێیت، "پێدەچێ تۆ رۆژێکی پڕ گیرو گرفت بەسەر ببەیت؟". لەبری ئەوەی کە بڵێیت "من هیچم نەکردووە بەو شێوەیە قسەم لەگەڵ مەکە"، بڵێ "پێدەچێت ئەمە دڵگرانی کردبێتی" مەبە بە خاوەنی کێشەی ئەو. ئەمە کێشەی خۆیەتی نەك تۆ. هەر کە وشەی

(مـن)ت بـەکارهێنا، داینامیکـە سـایکۆلۆژییەکان بـە شـێوەیەکی درامـاتیکی دەگۆڕێن. پاشان دەبێتە شتێك لـەنێوان تـۆ و ئـەودا. بـە بـەکارهێنانی وشـەی "تۆ"، تۆپەکە لە ساحەی ئـەودا دەمێنێتـەوە و کێشەکە تـەنیا مـوڵکی خـودی خۆی دەبێت.

بەدەر لە خۆناڕەحەت نەکردنت، ئێستا تۆ کەسەکەت ناچار کردووە کە بە شێوەیەکی بەرگریکارانە بیر بکاتەوە و وەڵامبداتەوە و کردارەکانی بۆ تـۆ روون بکاتەوە. تۆ ناچاری ناکەیت کە پاساو بدۆزێتەوە بۆ پشتگیری لـە قسەکانی- لەبارەی ئەوەی کە شتێکی هەڵـەت ئـەنجام داوە. لـەبری ئەمـە، تـۆ پرسیاری لێدەکەیت ئاخۆ کێشەی چیە، نەك تۆ و بـا تـەواوی رۆژەکـە بەمـەوە سـەرگەرم ببێت.

تـۆ بـۆت دەردەکـەوێ کـە لـە رێگـەی وەڵام نەدانـەوەی بەرگریکارانـە، بـە مشتومڕەکە قەڵس نابیت- چونکە هیچ پەیوەندی بە تۆوە نیە تا ئـەو شـوێنەی کە هەوڵ نادەیت ببیتە خاوەن!

ئەگەر ئەم رەفتارە بەکاربەرانەیە بەشێکی چوارچێوەیەکی گـەورەترە و تـۆ پەیوەندییەکی بەردەوامت لەگەڵ کەسەکەدا هەیە، بڕوانە ئەمـەی خـوارەوە. لـە ناوەڕۆکی پەیوەندییـە نێوانـە کەسییەکاندا حەقیقـەتێك هەیـە: کەسـەکە بـەو شێوەیەی کە رایدەهێنیت، مامەڵەت لەگەڵدا دەکات. پێویسـتە وا بکـەیت بزانـێ کە رەفتارەکەی مایەی قبوڵ نیە و تۆ تـەحەمولی ناکەیت. بۆیە یەکەم شت کـە دەبێ بیکەیت ئەوەیە کە سەرنجی بۆ رەفتارەکـەی رابکێشیت و رێگـەی بـدەی بزانـێ مایـەی قبـوڵ نیـە. لـە جیهـانی کامڵدا ئەمـە بەسـە... بـەڵام ئێمـە لـە جیهانێکی کامڵدا ناژین. بۆیە با بزانین بۆ ئەو ئەمە دەکـات و تـۆ دەتـوانی چـی بکەی لەم بارەیەوە.

ئەو لەبەرئەوە بەو شێوەیە مامەڵـەت لەگـەڵ دەکـات چونکە لـەم رێگەیـەوە هەست بە بەهێزی دەکـات. ئەگـەر تـۆ لـەبارەی سـەلامەتیی جەسـتەییتەوە

نیگەرانیت، ئەوا دان بە "دەسەڵات و هێز"ەکەیدا بنێ بۆ پوچکردنەوەی توڕەییەکەی. بۆ ئەم مەبەستە، تەنیا بڵێ "تۆ ڕاست دەکەی، من داوای لێبووردن دەکەم". ئەم دەستەواژە سیحرییە زۆرجار جۆگەلەی ژەهراویی زارەکی وشک دەکات. پاشان لە بارودۆخەکە وەرە دەرەوە و پەیوەندی بە لایەنە بەرپرسەکانەوە بکە. ئەگەر ئەمە کاریگەریی خێرای نەبوو، دەتوانی ئەم تاکتیکە بەکاربهێنیت: خۆت زۆر لە کەسەکە توڕەتر بکە لە خۆت. ئەو لەبەر ئەوە هاوار دەکات چونکە دەیەوێت وەکو ئەو هەست بکەیت: توڕە، بریندار، نائومێد و بچوک. بۆیە ئەگەر وای لێبکەیت بڕوای وابێت هەستێکی خراپتر لەوت هەیە، لە هاوارکردن هیچی تری دەست ناکەوێت. کاتێک تۆ ئەکەویتە وێزەی خۆت، ئەو هیچ پاساوێکی نامێنێت بۆ بەردەوامبوون لە لێدانت. کاتێ هێرشەکە کۆتایی دێت، بڕۆ و بە شێوەیەکی جددی بیر لە پەیوەندییەکە بکەرەوە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ نیازی سەرەتاییت بۆ بەرگریکردن بوەستێنە. ئەگەر کێشەکە هی ئەوە، مەیکەرە هی خۆت! هەر کە وشەی (من)ت بەکارهێنا، داینامیکە سایکۆلۆژییەکان بە شێوەیەکی دراماتیکی دەگۆڕێن. پاشان مەسەلەکە دەکەوێتە نێوان تۆ و ئەوەوە.

+ ئەگەر تۆ لە خەمی سەلامەتیی جەستەییت، دان بە "هێز و دەسەڵات"ەکەیدا بنێ بۆ پوچکردنەوەی توڕەییەکەی. ئەمە لە ڕێگەی توڕەبوونت لە خۆت زیاتر لە توڕەبوونی ئەو لە تۆ، ئەنجام بدە.

## (٣٢)

# وا لە هەرکەسێك بکە ئەوەی لە ناخیدایە هەڵیڕێژیت هەر کەسێك بێت، زانیاری دیاریکراوی لێ وەربگرە

ناخۆش نیە کە پرسیارێك بکەیت تەنیا بۆئەوەی وەڵامێکی تەمومژاوی یان نابەدڵت دەستبکەوێت؟ وابزانم ناخۆشە. وەڵامێکت دەست دەکەوێت، بەڵام هیچ زانیارییەکی بەسوودی تێدا نابێ. ئەو ئامرازە سایکۆلۆژییانەی خوارەوە ڕێگەت پێ دەدەن کە وەڵامێکی لێڵ بە ئاسانی بکەیت بە وەڵامێکی ڕاستەوخۆ و ڕاستتر. سەیری ئەم نموونانەی خوارەوە بکە بۆئەوەی بزانیت چۆن وەڵامێکی لێڵ دەکەیت بە زانیارییەکی بەکەڵکی چڕوپڕی دیاریکراو. بزانە وەڵامی (ب) چەند کاریگەرترە لە وەڵامی تەقلیدیی (ئەلف).

### ا ئەلف

قسە: پێم وانیە کۆبوونەوەکە بەباشی بەڕێوە چووبێت.

وەڵام: چۆن؟

قسە: هەر پێم وانیە و تەواو، باشە!

### ا ب

قسە: پێم وانیە کۆبوونەوەکە بە باشی بەڕێوەچووبێت.

وەڵامی ژمارە١: ئایا کەسێك شتێکی وت یان هەر بۆچوونی خۆتە؟

**وەڵامی ژمارە ٢: ئەوە تۆ رۆژێك ئیجازە بووی یان ئەوان لێهاتوو نەبوون؟**

ئەگەر تۆ داوای روونکردنەوەیەك بکەیت ئەوا کەسەکە هەست بە ناچاری دەکات کە وەڵام بداتەوە. خستنەڕووی پرسیارێکی فراوان لە کاردانەوە یان وەڵام بۆ قسەیەکی گشتی تەنیا هەمان شت بەرهەم دێنێتەوە.

**٢ئەلف:**

قسە: نازانم ئاخۆ دەتوانم یان نا.

کاردانەوە: مەبەستت چیە، نازانیت؟ یان بۆچی ناتوانیت؟

قسە: هەر نازانم و تەواو، باشە؟

**٢ب:**

قسە: نازانم ئاخۆ دەتوانم.

کاردانەوەی ١: بە شێوەیەکی دیاریکراو چ شتێك رێگەت لێ دەگرێ؟

کاردانەوەی ٢: دەبوایە چی ببێ بۆئەوەی بتوانیت؟

کاردانەوەی ٣: ئەگەر بتکردایە چی لە مەسەلەکە دەگۆڕا؟

تۆ لەوەی سەرەوەدا تێبینی دەکەیت کە کەسەکە خۆی ئەوەندە بیری لێ نەکردووەتەوە. بۆیە بە خستنەڕووی ئەم پرسیارانە رێگەی پێ دەدەیت باشتر لە بیرکردنەوەکەی تێبگات و لێرەوەش تۆ وەڵامێکی روونتر و دەقیقترت دەست دەکەوێت.

کەس حەز ناکات بکەوێتە دۆخێکەوە کە تیایدا هەست بکات دەبێ بەرگری لە خۆی بکات. سەرەنجام، زۆرجار کاتێ پرسیار لە یەکێك دەکەیت کە بیر لە

چی دەکاتەوە یان هەست بە چی دەکات، لە وەڵامدا دەڵێت "نازانم". ئەم کاردانەوەیە لەوانەیە وتوێژەکە بوەستێنێت و تۆ لە گەڕان بەدوای وەڵامەکاندا جێ بهێڵێت.

هەندێ جار هەروا ئاسانترە بڵێی "نازانم" هەر بۆیەشە زۆرجار لە سەرەوەتا دەیڵێین. ئەگەر تۆ بە "چۆن؟" وەڵامی بدەیتەوە کە بە شێوەیەکی تەقلیدی دەردەبڕدرێت، ڕێك وەڵامی "نازانم" وەردەگریتەوە. هەرچۆنێك بێت، کاتێك تۆ گوێبیستی "نازانم" دەبیت، ئەم تەکنیکانەی خوارەوە بەکاربهێنە بۆ بەدەستهێنانی ئەو زانیارییەی دەتەوێ (ئەوانە هەڵبژێرە کە زیاتر لەگەڵ بارودۆخەکەی تۆدا گونجاون).

- "باشە، ئەی بۆ پێم ناڵێی چۆن بوو کە گەیشتیتە ئەم نەتیجەیە؟"
- "دەزانم کە نازانی، بەڵام ئەگەر مەزەندە بکەیت، پێت وایە چۆن دەبێ؟"
- "دەتوانی پێم بڵێی کە لەگەڵ کام بەشەیدا گرفتت نیە؟"
- "لە چ بارودۆخێکی رابردوودا لە بەرانبەر ئەمەیاندا هەمان هەستت هەبووە؟"
- بۆ ئەو بیرکردنەوەیەی کە ئێستا هەتە، چ هەستێك دێتەوە لەگەڵیدا؟"
- "دەتوانی بۆ ئەمە تەنیا یەك هۆکار بڵێی؟"
- "ئەگەر بە وشەیەك پێناسەی ئەو بیرکردنەوەیەت بکەیت دەڵێی چی؟"

لە هەموو ئەو کاردانەوە یان وەڵامانەدا، تۆ فشارەکە هەڵدەگریت. دان بە گرفتی کەسەکە لە وەڵامدانەوە دادەنێیت. پاشان تۆ پرسیار لە کەسەکە

دەکەیت کە شتێکی تر بخاتەڕوو لەکاتێکدا کە لە واقیعدا پرسیارە نوێکەی تۆ بۆ بەدەستهێنانی وەڵامی پرسیارە سەرەتاییەکەت و کردنەوەی باسێکە بەرەو دیالۆگێکی واتادار.

دەشێ "نازانم"ێك بە هەمان شێوە بەو واتایە بێت کە کەسەکە هەست بە تاوان یان گەمژەیی دەکات لەبارەی کردارەکانیەوە. لەم حاڵەتەدا دەبێ تۆ لەژێر باری بەرپرسیارێتییەکە بیهێنیتە دەرەوە. ئەم تەکنیکە سایکۆلۆژییە زۆر باشە، چونکە وای لێدەکات بە بێ ترسی ئەوەی کە تۆ حوکمی لەسەر ئەدەیت، وەڵام بداتەوە. دواجار لەوانەیە بچێتە سەر ئەو باوەڕەی کە ئەمەی بە مەبەست نەکردووە. ئەمە زۆر کاریگەرە، چونکە ئەو پێویست ناکات هەست بەوە بکات کە بەرپرسیارە لە کردارەکانی. ئەمە "نیازی" ئەو نەبووە بۆئەوەی کە کردوویەتی. ڕەفتارەکەی بە شێوەیەکی ئاگایانە نەبووە. لەوانەیە دەستەواژەکەی شتێکی لەم بابەتە بێت، "دەزانم دڵنیا نیت لەبارەی ئەوەی کە بۆچی ئەمەت کردووە، بۆیە دەکرێ بیر لە پاڵنەرێکی نائاگایانە بکەیتەوە کە کاریگەری هەبووە؟"

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاتێك تۆ وەڵامێکی لێڵ وەردەگریت، پرسیاری دیاریکراوتر بکە کە پەیوەندییان بە وەڵامەکەیەوە هەیە. ئەگەر تۆ پرسیارێکی بەدواداچوونی گشتی بکەیت، تەنیا وەڵامێکی تری گشتیت دەست دەکەوێ.

+ ئەگەر کەسەکە دڵنیا نیە لەوەی کە چۆن وەڵام بداتەوە، لەبری ئەمە پرسیاری لێبکە پێت بڵێ هەستی چۆنە لەبارەی لایەنێکی بارودۆخەکەوە، لەبری تەواوی بارودۆخەکە!

+ پرسیاری لێبکە ئاخۆ هیچ پاڵنەرێکی نائاگایانە لە پشت مەوزوعەکەوە هەبووە. ئەمە هەستی گوناه لا دەبات لەکاتێکدا کە هیچ دەلالەتێک نابێت لەوەی کە نیازێک هەبووە.

(٣٣)

# خێرا و ئاسان مامەڵە لەگەڵ هەر کێشەیەکدا بکە وا لە هەرکەسێك بکە چیتر براوە نەبێ!

چ ئەوەی مەسەلەکە کەسی بێت یان پیشەیی، سۆراخی ئەم لیستە تاکتیکە بکە و دڵنیا بە لە خاوکردنەوەی سکاڵای کەسێك لەبارەی هەر شتێکەوە بێت.

یەکەم جار گوێ بگرە. مایەی سەرسوڕمانە کە زۆربەی خەڵکی نازانن چۆن ئەمە بکەن. بۆ ئەوەی گوێ بگریت، تۆ هیچ شتێك ناڵێیت و تەنیا و تەنیا گوێ دەگریت. ئەمە بەو مانایەیە کە نە کۆك دەبیت و نە ناڕازی و نە مشتومڕیش دەکەیت. لە هەنگاوی دواتردا تۆ رازی دەبیت، بەڵام ئەگەر دەستبەجێ ئەمە بکەیت، ئەوا رووبەڕووی ئەو بڕوایەی دەبیتەوە کە تۆ تەنیا دەتەوێ هێوری بکەیتەوە یان دڵی رابگریت. کەواتە رێگەی بدە هەر شتێك کە دەیەوێ بیڵێت بەبێ قسە پێبڕین، پاشان یان کۆك بە لەگەڵیدا.

هەندێ جار خەڵکی تەنیا دەیانەوێ ئەوەی لە دڵیاندایە هەڵیڕێژن. بۆیە با قسە بکەن. هەندێ جار بەدوای شەڕدا دەگەڕێن. ئەگەر قسەیان پێ نەبڕیت، ئەوا دواجار هیچیان پێ نامێنێت بیڵێن. ئەگەر قسەیان پێ بڕیت ئەوا دەکەویتە بەر مەترسی پێدانی تەقەمەنیی زیاتر پێیان و لەبری بەخۆداچوونەوە، مشتومڕەکە توندتر دەکەن.

کەس نایەوێ هەست بکات کە بەکاربراوە. ئەمەش ٩٩,٩٩٪ی ئەو هۆکارەیە کە بۆچی تورەیە. خۆبینییەکەی بریندار کراوە. شتێك یان کەسێك بایی پێویست رێزی نەگرتووە و ئازار دەچێژێت. کاتێ لە قسە وەستا، ئەمەی خوارەوە بکە.

یەکە جار ئەوەی کە وتوویەتی، بۆی بلێرەرەوە بۆئەوەی بزانێ کە تۆ گوێت لێگرتووە. پاشان لە رێگەی چەند دەستەواژەیەکەوە هێزی پێ بدە، " نابێ کەسێکی قورسی وەکو تۆ بەو حالەدا تێپەرێ"، "دەزانم تۆ لەسەر ئەوە رانەهاتووی بەو شێوەیە رەفتارت لەگەڵدا بکرێ"، "یان "منیش بوومایە ئەوەندەی تۆ نارەحەت دەبووم". ئەم قسانە بە تەواوی خاوی دەکەنەوە. دوایین شتێك کە تۆ دەتەوێ، ئەوەیە کە توند بیت و بەم یەکەم هەنگاوە تۆ بە تەواوی بێ چەکی ئەکەیت. تۆ لە رێگەی گوێگرتن، کۆك بوون و قورساییدان بە خۆبینییەکەی وات لێکردووە کە هەست بە گرنگی بکات. بەکارهێنانی ئەم سێ هەنگاوەی گوێگرتن، کۆکبوون و بوژاندنەوەی خۆبینییەکەی، زۆرجار بارودۆخەکە هێور دەکاتەوە. بەلام ئەگەر سەری نەگرت، بەم شێوەیەی خوارەوە بەردەوام بە.

ئێستا پرسیاری لێبکە حەز دەکات چی بۆ بکەی. ئەوەی کە ئەو وەکو چارەسەرێك دەیخاتەروو، زۆر لەوە کەمترە کە تۆ پێی ئەدەیت بۆ قەرەبوکردنی ئەو گرفتانەی کە تێی کەوتووە. لە بارودۆخەکانی بزنسدا، ئێمە زۆرجار هەڵەی ویستنی بەخشین بە جیهان، دەکەین بۆ لادان لە کێشەی گەورەتر. بەلام لەسەر هەڵپە سەرەتاییەکەت بوەستە و پرسیاری لێبکە کە حەز دەکات چی بۆ بکەی.

لە بارودۆخە کەسییەکاندا، لەوانەیە سکاڵاکان لە دەستەواژەی لێڵدا ئاراستە بکرێن، "من دڵم خۆش نیە" یان "تۆ شێتم ئەکەی". لەکاتێکدا کە لەوانەیە کێشەی جددیتری پەیوەندی لەئارادابن، ڕێگایەکی دیاریکراو هەیە بۆ یارمەتیدان لەو بارودۆخەدا. ئەوەی کە دەبێ بیکەیت، ئەوەیە کە وای لێبکەیت ئەوەندەی دەکرێ دیاریکراو بێت لەسەر ئەو شتەی کە بێزاری دەکات. ( بڕوانە بەندی ٣٢، وا لە هەرکەسێك بکە ئەوەی لە ناخیدایە هەڵیڕێژێت، چۆن وەڵامێکی لێڵ بکەین بە شتێکی دیاریکراو).

لەکاتێکدا کە تۆ ئەوەی سەرەوە دەکەیت، هەوڵ بدە پردێکی لێکتێگەیشتنی لەگەڵدا بەرقەرار بکەیت بۆ ئەوەی کەیفی پێت بێت و هێمنی بکەیتەوە. دەشێ شێوازی خۆ خستنەڕووت کاریگەرییەکی گەورە بکاتەسەر تێڕوانینی کەسەکە. ئەگەر لەکاتێکدا کە تەعبیر لە ناخی خۆی دەکات، هەردوو باڵت بە یەکەوە گرێدابێت و شکڵت بلێت "بە نیازی کەی دەمت داخەیت؟" ئەوا بەرەو شەڕێك هەنگاو دەنێیت. هەربۆیە کردنەوەی قۆپچەی چاکەتەکەت یان گرێ نەدانی باڵەکانت بە یەکترییەوە وا لە کەسەکە دەکات کەمتر هەست بکات لە حاڵەتی ململانێدایە. کاتێ تۆ پردی لەیەکتر تێگەیشتنت لەگەڵ کەسەکەدا هەیە، ئەگەری زیاترە کە هەست بە ئاسودەیی بکات و بکرێتەوە. پردی لێکگەیشتن متمانە دروست دەکات، ڕێگەت دەدات پردێکی سایکۆلۆژی دروست بکەیت لەگەڵ کەسەکەدا. ئەگەری ئەوە دەبێت کە وتوێژەکە پۆزەتیڤتر بێت و تۆش باوەڕپێهێنتر دەبیت. وەکو چاوخشاندنەوەیەك، چەند خاڵێکی بەهێز هەن بۆ بونیادنانی پردی لێکگەیشتن:

**گونجاندنی شکڵ و جوڵە:** ئەگەر دەستێکی لە گیرفانیدایە، تۆش دەستت بخەرە گیرفانتەوە. ئەگەر بە دەستی ئاماژەیەکی کرد، پاش چرکەساتێک تۆش بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەمان ئاماژە بکە.

**گونجاندنی قسە:** هەوڵ بدە تۆنی قسەی لەگەڵدا بگونجێنیت. ئەگەر بە تۆنێکی هێمن و خاو قسە دەکات، تۆش هەمان شت بکە. ئەگەر خێرا قسە دەکات تۆش خێرا قسە بکە.

گونجاندنی وشە سەرەکییەکان: ئەگەر هەندێ دەستەواژە و وشەی دیاریکراو بەکاردەهێنێت، کاتێ قسە دەکەیت بەکاریان بهێنەوە. بۆ نموونە، ئەگەر بڵێت "زۆر نائاسودە بووکە بەو شێوەیە مامەڵەم لەگەڵ کرا" دەشێ تۆ دواتر لە وتوێژەکەدا بڵێیت " دەزانم کە تۆ لەوانەیە بەو جۆرە مامەڵەیە نائاسودە بووبیت". دڵنیا بەرەوە ئەوەی کە کتومت لاسایی ناکەیتەوە. ئاشکرایە کە دووبارەکردنەوەی جوڵەکانی کەسێك ئەنجامی نابێ. تەنیا وێنەدانەوەیەك لە هەندێ لایەنی قسە و رەفتاری کەسەکە بەسە. ئەمە دەتوانێ شارەزایەتییەکی بەهێز بێت بۆ تۆ ئەو کاتەی کە تیایدا قاڵ دەبیت.

## خاڵی هێز

لە بارودۆخە کەسییەکاندا کە تیایدا سکاڵاکە بە شێوەیەکی دیاریکراو ئاراستەی تۆ دەکرێ، ئەو دەستەواژەیەی خوارەوە دەربڕە و تەماشاکە چۆن تورەیی کەسەکە لەبەر چاوی تۆ نامێنێت: " نەمتوانی زۆر ئەسەفی خۆم دەربڕم. شەرمەزارم". جارێکی تر، لە خۆبینییەکەی دراوە و دەیەوێ تۆ تێکبشکێنێ و هەروەها هەستێکی شانازی و هاوسەنگی دەست بۆ بگەڕێتەوە. بە داننان بە هەڵەکەی خۆتدا، وای لێدەکەیت هەڵبستێتەوە. ئاشکرایە کە لە تۆ

تێدەگات، چونکە ئەمە کتومت ئەو شتەیە کە بیری لێ کردووەتەوە- ئەمەی کە تۆ گەمژەی. هیچی نەماوە بیڵێت. ئەگەر لەم خاڵەدا، تۆ هێشتا پەلامار دەدرێیت، بڕوانە بەندی ٢٥، وا لە هەرکەسێک بکە بتبوورێت لە بەرانبەر هەرشتێکدا بێت.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ هیچ مەڵێ. تەنیا گوێ بگرە. ئەوە بڵێرەوە کە تازە وتی. دەستەواژەی "هێزپێدان" بەکاربهێنە بۆ تۆکمەکردنی خۆبینییەکەی و هەستی خۆ بەگرنگ زانینەکەی.

+ کاتێ ئەمەی سەرەوە دەکەیت، پردی لێکگەیشتن بونیاد بنێ بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت هەست بە سوکنایی و ئاسودەیی بکات لەگەڵ تۆدا.

# دەستبەجێ ڕەفتاری ئیرەیی بوەستێنە

زۆرجار، هەرچەندە بە هەڵە، باوەڕ وایە کە لە پەیوەندییەکاندا ئەو کەسەی ئیرەیی دەیگرێت کەسێکە کە هەستی خۆبەهەندزانینی نزمە. دواجار ئەگەر کەسێك باوەڕی بەخۆی بێت و هەستێکی باشی لەبەرانبەر خۆیدا هەبێت ئەوا هۆکارێکی وەها نابێ بۆئەوەی کە نیگەران بێت لە دۆڕاندنی دەنکەکەی. بەڵام دەرکەوتووە کە پەیوەندیی نێوان ئیرەیی و خۆبەهەندزانینی کەسەکە ئەوەندە نیە. لەبری ئەمە، زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە کە کەسێك لەو بوارانەدا هەست بە ئیرەیی بکات کە بەتایبەت پەیوەندییان بە هەستی شایستەبییەوە هەیە.

بە دەربڕینێکی تر، زۆرجار بەهێزکردنی خۆبەهەندزانینی دەنکەکەت وەڵام نیە. ئەو تەنیا لەو بوارانەدا هەست بە هەڕەشە دەکات کە پێی وایە بنەمای شوناسەکەی پێکدەهێنن. بۆ نموونە لەوانەیە دکتۆرێك ئیرەیی ببات بە بیستنی ئەمەی کە دکتۆرێکی تر زۆر شارەزاترە لە خۆی لە نەشتەرگەرییەکی تایبەتدا. لەگەڵ ئەوەشدا، لەوانەیە ئەمەی کە جیم-ی دراوسێی یاریزانێکی باشتر بێت لە تێنسدا هیچ کاری تێ نەکات. پێوانەی ئەو بۆ شایستەبوونی وەکو مرۆڤێك بەهۆی شارەزایەتییەکەیەوەیەتی وەکو نەشتەرگەرێك نەك وەکو یاریزانێکی تێنیس.

با بلێین تۆ ژنێکیت کە هاوڕێیەکی نێرینەی دەوڵەمەندی هەیە. دەنکەکەشت کوڕێکی قۆزە، زیرەکە، بەخەمە و ئیشکەرە. بەڵام نیگەرانە لەمەڕ ئەو راستییەی کە پارەی زۆری نیە، چونکە بەلای ئەوەوە پارە شتێکی گرنگە. بۆیە بە بیرکردنەوەی ئەو، هاوڕێکەت زۆر بەنرختر و "باشتر"ە لەو. لەوانەیە ستراتیژییە نموونەییەکەت ئەوە بێت کە دەنکەکەت بەهێز بکەیت و پێی بلێیت کە چەندە کەسێکی مەزنە و چەندە بەخەمیت بۆی، بەڵام بۆت دەردەکەوێ کاریگەری نیە. پێوتنی ئەمەی کە تۆ خۆشت دەوێ و قۆزتر و زیرەکترە لە هاوڕێکەت کاریگەرییەکی زۆر کەمی هەیە بۆ کپکردنەوەی ئەو هەستی ئیرەییە. ئەمە چارەسەرەکە نیە. لەبری ئەمە پێویستە بۆی روون بکەیتەوە کە بۆچی "تایبەتمەندی"ی هاوڕێکەت- لەم بارەدا پارە- بەلای تۆوە گرنگ نیە و لێرەوە ئیرەییەکەی نامێنێت.

بە کەمکردنەوەی بەهای ئەو شتەی کە کەسەکەی تر هەیەتی و ئەو نیەتی، هەستی ئیرەیی بە خێرایی لەناودەبەیت.

دەنکەکەت پارەی بەلاوە گرنگە و لێرەوە نرخێکی گەورەتر لەسەر ئەو کابرایە دادەنێت، بۆیە پێی وایە تۆش ئەمە دەکەیت. ئیرەییەکەی ئەو بە راستی بۆ ئەو شتەیە کە هاوڕێکەت هەیەتی و ئەو نیەتی.

کەواتە ئەوە تایبەتمەندییەکانی هاوڕێکەتە-لەم بارەدا پارە- کە دەبێ موخاتەبەیان بکەیت، نەك تایبەتمەندییەکانی هاوڕێکەت. تەنیا روونکردنەوەیەکی ئەقلانی بەرێ لەبارەی ئەوەی کە بۆچی ئەم شتانەت بەلاوە گرنگ نیە و حاڵی باش دەبێ. بۆ نموونە، دەتوانی بلێیت، "پێوەری راستەقینە بۆ پیاو ئەوە نیە کە چەند پارەی هەیە، بەڵکو ئەوەیە کە هاوڕێکانی کێن. لەکاتێکدا کە من کەیفم بە هاوڕێکەم دێت، پێم وایە ئەو خەڵکانەی کە پۆز بە

پارەکەیانەوە لێ دەدەن، بۆ قەرەبوکردنەوەی هەستی کەم و کورتییان ئەمە دەکەن. کەیفم بە هاوڕێکەم دێت، بەڵام بەداخم بۆی". پاش بیستنی ئەمە، دەنکەکەت گرفتی نابێت لەوەی کە هاوڕێی ئەو بیت، چونکە چیتر هەست بە هەڕەشەی مەسەلەی پارە ناکات. ئەگەر هەر شتێك هەبێت ئێستا، ئەو راستییەیە کە ئەو پارەیەکی ئاسودەبەخشی هەیە، چونکە پێی وایە ئەمە کتومت ئەو هۆکارەیە کە بۆچی تۆ هاوڕێکەت بەلاوە سەرنجڕاکێش نیە.

کاتێك تۆ ئەم تاکتیکە دەخەیتەکار، وا باشترە بە شێوەیەکی ڕێکەوت ئەمە بکەیت. بەم شێوەیە لەوانەیە پێی وانەبێت کە تۆ تەنیا بۆئەوەی دڵی بدەیتەوە ئەمە دەکەیت. شێوازی هەڕەمەکی ژامنێکە بۆئەوەی کە تۆ بڕوات پێیەتی و تۆ دەتەوێ بزانێ کە هەستت چۆنە و ئەمە تەنیا بۆ ئەوە ناڵێیت کە چۆنێتی هەستکردنی بگۆڕیت.

## خاڵی هێز

ئەگەر تۆ لەگەڵ یەکێکدا مامەڵە دەکەیت کە بە شێوەیەکی شێتانە لە بەرانبەر هەموو شتێك و هەموو کەسێکدا ئیرەیی هەیە، ئەوا دەبێ کەمێ جیاوازتر چارەسەری بکەیت. ئیرەیی ئەم کەسە رەگوڕیشەی لە نائارامییەکی قوڵدایە و خوێندنەوە بۆ هەموو ئەو شتانە دەکات کە دەیانڵێیت و دەیانکەیت و دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە ناتوانێ متمانەت پێ بکات. تەنانەت بارودۆخە هەرە ڕوونەکان بە خراپ لێکدەدرێنەوە و لۆژیك لە ئۆقیانوسێکی هەستە ناهاوسەنگەکاندا لەدەست دەچێت. لەکاتێکدا کە لەوانەیە دەرمان بۆ ئەم کەسە گونجاو بێت، تاکتیکێکی سایکۆلۆژی هەیە کە چاکبونی کاتی دابین دەکات. ئەو لەبەرئەوە ئیرەیی دەبات چونکە درك بە ناهاوسەنگییەك دەکات لە

پەیوەندییەکەدا کە تیایدا تۆ زۆر بەنرختری لەو. هەروەها هەندێ جار بە شێوەیەکی نائاگایانە، پێی وایە تەنیا کاتی ئەوێ بۆ ئەوەی خۆت ئەمەت بۆت دەربکەوێ. بۆیە، ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی ئاشکرا لە بەرانبەر هەموو شتێکدا کە دەیکات ئیرەیی ببەیت، ئەوا دەبێ روانگەکەی بە شێوەیەکی دراماتیکی بگۆڕێت. ئەمە بەو بەڵگەیە پشت قایمە کە، تۆ تەقریبەن هیچ پەیوەندییەك نابینیت کە تیایدا هەردوو کەسەکە بەشێوەیەکی شێتانە ئیرەیی بە یەکتری ببەن. چونکە ئیرەیی یەکێکیان وا لەویتر دەکات کە بەرەو حاڵەتی بەدەر لەو هەستە "پاشەکشە" بکات.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کەسێك تەنیا لەو بوارانەدا هەست بە ئیرەیی دەکات کە بە بناغەی دادەنێت بۆ شوناسەکەی. بتەوکردنی خۆبەهەندزانینەکەی چارەسەر نیە. پێویستە ئەو تایبەتمەندییە بە بچوك سەیر بکەیت کە پێی وایە ئەو نیەتی و ئەوانیتر هەیانە. ئیرەییەکەی بە راستی لەو شتەیە کە ئەوانیتر هەیانە و ئەو نیەتی.

## چۆن باشترین ئامۆژگاری لە هەر کەسێك بەدەست بهێنیت

وتراوە کە ئامۆژگاری شتێکە ئەو کاتە داوای دەکەیت کە وەڵامەکەی دەزانیت، بەڵام هیواداریت نەتزانیایە. هەندێ جاریش تەنیا بۆ جەخت کردنەوە لە زانیاریی خۆمان داوای ئامۆژگاری دەکەین. بۆیە ئەگەر سۆراخی دەکەیت، مێشکێکی کراوەت هەبێ. ئامۆژگارییەکی بەنرخ لەو خەڵکانەوە کە دەتوانی متمانەیان پێ بکەیت، زۆر بەنرخە. کێشەکە ئەوەیە کە هەمیشە ئامۆژگاریی باش بە ڕێگای دروست بەدەستناهێنین.

یەکەم شت کە پێویستە لە بیرت بێت ئەوەیە کە نیگەران بیت لە وەرگرتنی ئامۆژگاری لەوانەی کە ڕێك لە تەنیشت تۆوەن. بەو واتایەی کە ئەگەر تۆ کارێکی بێ کەڵك بکەیت، پێت وایە هاوکارەکەت چۆن دەڕوانێتە بیرۆکەی گەڕانەوەت بۆ قوتابخانە؟ لەوانەیە ئیرەیی بچێتە ناو ئامۆژگارییەکەیەوە و ئەو زانیارییە بەدەست نەهێنیت کە بە باشترین شێوە لە بەرژەوەندیتدایە. چونکە ئەم هاوکارەت لەوانەیە پاساوی ئەوەی بۆ خۆی هێنابێتەوە کە بۆچی ئەمیش پێگەی خۆی باشتر نەکردووە و ئینجا هەمان ئەو پاساوانەش بۆ تۆ دەهێنێتەوە. ئەمە بەو مانایە نیە کە مەحاڵە ئامۆژگاری باشی لێوەربگریت، بەڵام ئەگەری نیە.

هەروەها ئامۆژگاری لە کەسێك وەرمەگرە کە مەترسی لەدەستدانی شتێکی هەیە لە ئەنجامی بڕیارەکەی تۆوە. کەسەکە چەندە بابەتی و واقیعیتر بێت ئەوا دەتوانیت ئەوەندە بەها بە زانیارییەکەی بدەیت. زۆر کەس ئامۆژگاری لە دۆستان و خێزان وەردەگرن، بەڵام ئەم خەڵکانە زۆر جار قازانجێکی سروشتییان لە دەرەنجامەکەدایە. ئەمە بەو مانایە نیە کە لە باشترین سودمەندبوونی تۆیان گەرەك نیە، بەڵکو بەو مانایەیە کە، یەکەم، حوکمیان بەهۆی سۆزیان تاریك دەبێت. دووەم، لەوانەیە ئەوە بڵێن کە بۆ تۆیان ئەوێ بەبێ لەبەرچاوگرتنی هیواکانی تۆ.

هۆکاری ئەمەی کە زۆرجار ئامۆژگاریی پوچ دەکرێین ئەوەیە کە زەحمەتە کەسێك بدۆزیتەوە کە هەمیشە لە ناخی دڵیەوە بەرژەوەندیی ئێمەی هەڵگرتبێت، بە جۆرێك لە جۆرەکان ئیرەیی نەبات، لە هیچ ئاستێکدا پێی وابێت بزانێ کە چ شتێك باشترینە بۆ تۆ.

وە هەمیشە، هەمیشە و هەمیشە ڕای دووەم، سێیەم و چوارەم لەبارەی هەر شتێکەوە کە دەیکەیت وەربگرە. هەر لە ئاراستەکان ڕێگاکانەوە تا ئاراستەکانی ژیان، زانیاریی لە خەڵکانی جیاجیا وەربگرە. ئەمە بەرچاوڕوونییەکی بەنرخت پێ دەدات لەوەدا کە پێویستە بیکەیت. چەندە پرسیار لە خەڵکی زیاتر بکەیت، ئەوەندە روانگەت بەرفراوانتر دەبێت. زۆرجار ئاوێتەیەك لە بیروباوەڕی خەڵکی جیاواز باشترین کاریگەری بۆ تۆ هەیە. تۆ دەتوانیت پەی بە "مێشك"ی هەر کەسێك ببەیت، تەنانەت ئەگەرچی ئەو کەسەش بە باشی نەناسیت. هیچ ڕێگایەکی باشتر لەو دەستەواژەیە نیە بۆ کات و هۆشی کەسێك: "پێویستم بە ئامۆژگاریی تۆیە لەبارەی شتێکەوە". لەوانەیە

تۆ تووشی سەرسوڕمان ببیت لەو سامانەی زانیاری کە دەکەوێتە بەر دەستت ئەو کاتەی کە تەنیا داوای دەکەیت.. بە شێوازی دروست.

## خاڵی هێز

هەندێ جاری وا هەیە کە تۆ ناتەوێ زانیاریی لە خەڵکی جیاجیا وەربگریت: لەو بارودۆخانەدا کە تۆ دەزانیت راست و هەڵە لە ئارادایە، بەڵام دڵنیا نیت کامە کامەیە. لەم حاڵەتانەدا تۆ تاکە کەسێکی بابەتیت ئەوێ کە ئەزموونی هەیە لە پێشکەشکردنی ئامۆژگارییەکی وەهادا. کەسێك بدۆزەرەوە کە لەو بوارەدا کە ئامۆژگارییەکەت ئەوێ، ژیرە. ئەمە کەسێکە کە بەهرەی "چۆنێتی زانین"ی هەیە و ئەزموونی ئەوەی هەیە بە شێوەیەکی کاریگەر رێنماییت بکات. هەوڵی ئەوە مەدە کە کۆڕاییەك لە ژمارەیەك خەڵك وەربگریت. ئەمە لە بواری تام و باش و باشتردا ئەنجام بدە کە تیایدا رای تاکەکەسی زیاتر خودییە نەك بابەتی. لەگەڵ ئەوەشدا، راستییەکە، یان ئەوەی کە باشترینە بۆ تۆ، زۆرجار بابەتییە و راوێژ لەم بوارانەدا بە باشترین شێوە لەلایەن ئەو کەسەوە پێشکەش دەکرێ کە ئەزموونی هەیە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە کاتێك تەنیا تاکە شتێکی راست هەیە بۆ ئەنجامدان، پێویستت بە پرسیار کردن لەو کەسەیە کە دەزانێ.

وێڕای ئەزموونی دیاریکراو، پێویستە بچیتە لای کەسێك کە بە قوڵی گوێ لەو شتە ئەگرێ کە ئەتەوێ بیلێیت و بەر لە خستنەڕووی ئامۆژگارییەکە بیر دەکاتەوە. ئەگەر خێرا قسەت پێ ببڕێت بەبێ گوێگرتنی تەواو لەبارەی بارودۆخەکە، ئەوا تەنیا بایەخ بە گوێبیستبوون دەدات نەك یارمەتیدان.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بە مێشکێکی کراوەوە گوێ بگرە، نەك تەنیا بۆ جەختکردنەوە لەوەی کە دەتەوێ بیبیستیت.

+ داوای ئامۆژگاری لە کەسێك مەکە کە لەوانەیە ئیرەیی بە تۆ یان بەو بیرۆکانەی تۆ ببات.

+ داوای ئامۆگاژگاری لە کەسێك مەکە کە هەر جۆرە ترسێکی- هەستی، دارایی یان هیتری لە دەرەنجامەکە هەیە

+ زانیاریی لە خەڵکی جیاواز و هەمەڕەنگ وەربگرە. چەندە ڕەئی زیاتر وەربگریت، ئەوەندە روانگەت بەرفراوانتر دەبێت.

## (٣٦)

# توندترین رەخنە بگرە بە بێ بریندارکردنی بەرانبەر

کاتێك تۆ دەتـەوێ "بڵێیت کـە ئەمـە چۆنە"، بـەڵام نیگـەرانیت لـەوەی کـە هەستی بریندار بکەیت یان وای لێبکەیت ئیحراج ببێ یان وەزعـی تێـك بچێت، ئەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە بەکاربێنە بۆئەوەی کە شتەکەی خۆت بڵێیت و بە بێ ئەوەی کە لە جەوی ئەویش بدەی.

کاتێك تۆ بەم شێوەیە رەخنە دەگریت، دەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە کەس بریندار ناکەیت.

خود یان خۆبینی پێوەرێکی گرنگی ئێمەیە، واتە تاکە لایـەنێکی ئێمەیـە کـە بە راستی بریندار دەبێ. وەکو ئەو وێنەیە بـیر لـە خـۆبینی بکـەرەوە کـە چۆن حەز دەکەین تەواوی خەڵکانی تـری جیهـان بمـانبینن. کـاتێکیش ئـەو وێنەیـەی خۆمـان دەکەوێتـە بـەر هەڕەشـە ئـەوا دەکەوینـە حاڵـەتی ناخودئاگاییـەوە. کاتێکیش بریندار کرا، ئەوا ئازار دەچێژین (و هەڵدەچین). خود ناسکە (چونکە تـەنیا وێنەیەکـە) و کاتێـك مامەڵـە لەگـەڵ ئـەوانیتردا دەکـەیت، ئـەوا دەبێـت خۆبینییەکـەیان بپارێزیت ئەگـەر دەتـەوێ وریا بیت لـە هەسـتیان. چـەندەش کەسێك بڕوای وابێت کە ئەوەی دەیڵێیت راستە، پەیوەست بەوەی کـە چـەندە هەستیارە پێی، ئەوا دەبێ ئەوەندە زیاتر وریا بیت.

ڕێگای ڕاست و ڕێگای هەڵە هەیە بۆ رەخنەگرتن و چۆنێتی رەخنەگرتنت دەتوانێ جیاوازی زۆر گەورە دروست بکات لە جیهاندا. هەروەکو چۆن لەوانەیە ئەزمونت کردبێ، هەندێ جار تۆ لە بەرانبەر رەخنەدا کراوەیت و هەندێ جاریش هەیە کە توانجێکی سادە دنیات لێ ئەهێنێتەوە یەك و دەمەقاڵێیەکی گەورەی لەسەر بەرپا ئەکەیت. ئەوەی کە دەیڵێیت، چۆنێتی وتنی، لە کوێ دەیڵێیت، هەموویان کاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنێتی وەرگیرانی قسەکانت.

لایەنی هەرە گرنگی ئەم ستراتیژییە پەیوەندی هەیە بە تەوقیتی وتوێژەکەتەوە. باشترین کات بۆ رەخنەگرتن ئەو کاتەیە کە تۆ لەناو ڕووداوەکە نەماویت. بۆ نموونە، ئەگەر دەتەوێ مشتومڕێکت لەگەڵ خۆشەویستەکەتدا هەبێ لەبارەی ئەوەی کە چۆن بتوانێ شێوازەکانی ئەنجامدانی سێکسی باش بکات، ئەو کاتە مەیهێنە بەر باس کە پێنج خولەکە لە ناو جێگەدان. ئەو کاتە باسی بکە کە لەناو ژینگەکەدا نیت- ئەو کاتەی ئۆتۆمبێل لێدەخوڕیت، رەنگە بڵێم چەند ڕۆژێك دواتر.

چوونە دەرەوە لە ژینگەکە و هەروەها دانانی کات لەنێوان ڕووداوەکە و رەخنەکەت بەهەمان شێوە گرنگن. چونکە لەکاتێکدا کە لەوانەیە کەسەکە دڵنیا بکەیتەوە کە ئەمە کێشەیەکی گەورە نیە، بە دەستبەجێ قسەلەسەرکردنی ئەمە ناسەلمێنیت. بە چاوەڕێبوون بۆ چەند ڕۆژێك، پەیوەستبوونی خۆبینینی بە بارودۆخەکەوە کەم دەکەیتەوە و ئەو کەمتر هەستیار دەبێ لە بەرانبەر رەخنەلێگیراندا. بەڵام چەندە رەخنەگرتنەکەت نزیك بێت لە ڕووداوەکەوە (هەم لەڕووی نزیکایەتی و هەم لە ڕووی کاتەوە)، ئەوەندە زیاتر رەفتارەکەی لەبەرچاو دەبێت و ئەوەندە زیاتر هەڵدەچێت.

سەرەڕای ئەمەش، کاتێ تۆ رەخنە ئەگریت، ئەو هەشت فاکتەرە سایکۆلۆژییانەی خوارەوە یارمەتیدەر دەبین بۆ زامنکردنی ئەمەی کە

سەرپەرەستیت لەوەی رەخنەکانت بخەیتەڕوو بەبێ نیگەران بوون لە بریندارکردنی.

١. بەبێ کردنی بە کێشەیەکی گەورە، با بزانێ کە تۆ لەبەر ئەوە ئەمە دەڵێیت چونکە بەخەمیت– بەخەمیت بۆ ئەو و بۆ پەیوەندییەکەتان.

٢. هەمیشە بە شێوەیەکی شاراوە رەخنە بگرە. هەرچەندە پێت وابێت کە ئەوەندە مەسەلەیەکی گەورە نیە، وا باشترە لەودیو دەرگا داخراوەکانەوە رەخنە بگریت.

٣. بە پیاهەڵدانێکەوە بچۆرە ناو رەخنەکەوە. بۆ نموونە "بیلێ تۆ بێ وێنەترین خۆشەویستی سەر رووی ئەم زەوییەی، هەرچەندە من بیرم لە شتێك ئەکردەوە...".

٤. رەخنە لە کردارەکە بگرە نەك لە کەسەکە خۆی. بە دەربڕینێکی تر، لەبری ئەوەی کە بڵێیت "تۆ زۆر ئیزعاجیت کاتێك..." وا باشترە بڵێیت "تۆ کەسێکی بێ وێنەیت، بەڵام لەو حاڵەتە دەگمەنانەدا کە وا رێدەکەوێت...".

٥. وای دامەنێ کە ئەمە شتێکە بە شێوەیەکی ئاگایانە یان ئەنقەست دەیکات. باشترە کە وەها باسی بکەیت کە ئەو نائاگایانە یان بێ مەبەست دەیکات.

٦. ئەگەر دەتوانێ هەندێ لە بەرپرسیارێتییەکە بخەرە ئەستۆی خۆت. تێبینی ئەوە بکە نەموت سەرزەنشتەکە. ئەم تاکتیکە سایکۆلۆژییە بۆ ئەوەیە کە بیکەیتە مەسەلەی تۆ و ئەو لە بەرانبەر "شتەکە"دا نەك تۆ لە بەرانبەر ئەودا. بە دەربڕینێکی تر، دەشێ شتێکی وەکو "دەبووایە دەقیقتر بم کاتێك باسی ئەم مەسەلەیەمان دەکرد..."، "بێگومان ئەمە زۆر کاریگەرترە لە .."، "زۆر دڵگرانم کاتێك تۆ..".

٧. چارەسەرەکە بخەرە روو. کاتێ وەلامێك نەبوو، ئەوا ئەبووایە هەر لەسەرەتاوە نەیخەیتەڕوو، چونکە هیچ کەڵکی نیە. ئەگەر پێشت وا بێت گرنگ نیە چی دەڵێیت ئامۆژگارییەکەت هەر وەرناگرێت، ئەوا ئەو کاتەش مەیخەرە روو. ئەگەر ئەو کاتە بیخەیتەڕوو، ئەوا تەنیا خزمەت بە بەرژەوەندییەکانی خۆت دەکەیت و یارمەتیدەر نابیت بۆ بارودۆخەکە.

٨. رەخنە ئەو کاتە کاریگەرترینە کە پێی بڵێیت تەنیا تۆ وەها نیت. بە وتنی ئەمەی کە هەرچییەك کە دەیکات یان کردوویەتی زۆر باوە، کاریگەرییەکەی لەسەر خۆبینینی کەم دەبێتەوە- بەو مانایەی کە بە شێوەیەکی کەسی وەری ناگرێت. هەر ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە هەڵدەچین- لەبەرئەوەی بە شتێکی شەخسی لێکی دەدەینەوە.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ باشترین کات بۆ رەخنەگرتن ئەو کاتەیە کە لە رووداوەکەدا نیت.
+ کاتێك دابنێ لەنێوان رووداوەکە و رەخنەکەت.
+ بە کەسەکە بڵێ کە لەبەرئەوە ئەو قسەیە دەکەیت چونکە بەخەمیت.
+ هەمیشە دوور لە چاوی خەڵك رەخنە بکرە.
+ بە پیاهەڵدانێك بچۆرە ناو رەخنەکەتەوە.
+ رەخنە لە کردارەکە بگرە نەك لە کەسەکە.
+ ئەگەر دەتوانی بەشێك لە بەرپرسیارێتی هەڵبگرە.
+ چارەسەرەکە بخەڕوو.
+ با بزانێ کە تەنیا ئەو وەها نیە.

## (٣٧)

# وا لە کەسێك بکە رووت تێبکات و دان بە هەموو شتێکدا بنێ

تۆ دەتوانیت دەستبەجێ متمانەی کەسەکە بەدەست بهێنیت و وای لێبکەی کە بکرێتەوە و تەقریبەن هەر شتێك کە بتەوێ بیزانیت پێتی بڵێ. توانای بەدەستهێنانی متمانەی کەسێك پەیوەندی بە ستراتیژییەکی سایکۆلۆژییەکی دیاریکراوەوە هەیە کە لە خوارەوە خراوەتەڕوو.

با بڵێین تۆ پۆلیسێکی لێکۆڵەر، راگری کۆلێژ یان وەزیرێکیت- تۆ دەتوانیت لە ماوەی چەند خولەکێکدا پەیوەندییەکی بە متمانە لەگەڵ هەر کەسێکدا بەرقەرار بکەیت. سەیر بکە چۆن ئەمە دەکەیت. یەکەم، ئەگەر دەکرێ و شیاوە، نهێنییەك یان شتێکی شەخسی بە کەسەکە بڵێ چونکە ئەمە دەریدەخات کە تۆ متمانەت پێی هەیە. بەڵام گرنگە کە وای لێبکەیت پێی وابێ کە بە دەستیهێناوە. ئەگینا وا بیر دەکاتەوە کە تۆ کەسێکی خاوەنی بیرۆکەی شێتانەی کە لای هەمووان بە بێ جیاوازی مێشکی بەتاڵ دەکاتەوە. ئەگەر هەست بکات تۆ متمانەی پێ دەکەی، ئەوا ئەگەری زۆرە کە متمانەت پێ بکات. ئەمە نەك تەنیا خۆشەویستت دەکات، بەڵکو بە هەمان شێوە یاسای ئاڵوگۆڕ بەرقەرار دەکات.

کاتێك تۆ شتێك لەبارەی خۆتەوە دەڵێیت، کەسەکەی تر نەك تەنیا لە رووی سایکۆلۆژییەوە خۆنی نزیکتر دەبینێت لە تۆ بەڵکو هەست بە پێویستییەکی ئاڵوگۆڕ دەکات لە رێگەی گێڕانەوەی شتێکی کەسی بۆ تۆ. ئینجا بەرەبەرە لە بەرانبەر تۆدا دەکرێتەوە و لێرەدا هێزێکی راستەقینە لە پشت تاکتیکەکەوە هەیە. ئەمە دیاردەیەکی سایکۆلۆژیی تەواو کاریگەر و بێ وێنەیە کە ئەنجامی دەبێت، چونکە ئەو کاتەی شتێك بە تۆ ئەدات- تەنانەت ئەگەر ڕەئیەکی خۆ بێت- ئەوا متمانەی بە تۆ زۆر لەو کاتە زیاتر دەبێ کە زانیارییەکەی بە تۆ نەدابوو. چەندە شتت بۆ بدرکێنێت، زیاتر هەست دەکات کە لێتەوە نزیکە. ئەمە رێگا خۆش دەکات بۆ کرانەوە بە رووی شتی تایبەتتر و شەخسیتردا.

ئەم کارلێکە نائاگایانەیەی لێرە باسی دەکەین ئەوەیە کە، ئەو کاتەی کە کەسێك شتێکت بۆ دەدرکێنێت، ئەوا متمانەی زیاترت پێ دەکات. پرۆسەی بیرکردنەوە نائاگایانەکە ئەمەیە :" بۆچی دەبێ پێم وتبێتی؟ حەتمەن متمانەم پێت هەیە". بۆ کەمکردنەوەی ئەو هەستانەی کە بەهۆی ناهەماهەنگییەکەوە بەرهەم هاتوون، ئەو لە رێگەی گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە دەبێ متمانەت پێ بکات، ئەم ناکۆکییە کپ دەکات.

ئەگەر تۆ قسە لەگەڵ کەسێکدا دەکەیت کە دەمی بۆ دەربڕینی هەر زانیارییەکی پڕواتا داخراوە، ئەم رێگایە تاقی بکەوە. پرسیاری لێ بکە ئاخۆ لەبارەی شتە تەمومژاوییەکانی وەکو خوا بڕوای چۆنە یان ئەمەی کە لەبارەی زیندووبوونەوە یان لەباربردن هەستی چۆنە و هیتر. ئەو پێت دەڵێت چونکە پێی وانیە کە ئەم زانیارییانە هەڕەشەیەك بن، چونکە ناتوانرێ لە دژی بەکاربهێنرێنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو، بە شێوەیەکی تەواو شەخسی هەگبەکەی کردووەتەوە. ئەو لە نهێنییەك زیاتری وتووە، پێی وتووی کە کێیە و

پەردەی لەسەر ئاگاییەکەی هەڵماڵیووە. ئەمە هەر ئەو شتەیە وای لێدەکات دەست بە نزیکبوونەوە لە تۆ و زیاتر متمانەت پێ بکات.

مایەی سەرنجە کە هەموو نهێنییەکان وەکویەک دروست نابن. شوناسی ئێمە- ئێمە کێین- پەیوەندییەکی زۆر نزیکی هەیە لەگەڵ ئەوەی کە باوەڕمان بە چی هەیە نەک چی دەکەین. دەروازەی متمانە بە ئاسانی دەچێتە ناو ئەم دەرگا دانەخراوەی پشتەوە. ئەم جۆرە زانیارییە زۆر بە ئاسانی دەست دەکەوێت، چونکە کەسەکە لەبەرخۆیەوە دەڵێت: "زەرەری نیە" بەڵام نزیکبوونەوەیەک و هەستیارییەکی چاوەڕواننەکراو دروست دەکات. کاتێک تێڕوانینەکانیت پێ دەڵێت، مشتومڕ لەسەر قورسایی بیروباوەڕی مەکە. ئەگەر تۆش "بە ڕێکەوت" هەمان ئەو تێڕوانینانەت هەبوو، ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو نزیکایەتییە سایکۆلۆژییەکەت زیا دەکات. تۆ بە هەمان شێوە دەتوانی پێویستبوونی بەوەی کە شتت بۆ بدرکێنێت، زیاد بکەیت لە ڕێگەی ئەوەی کە وای لێبکەیت تەرکیز بخاتەسەر حاڵەتە هەستییەکەی.

ئەم هاندانە لەسەر بنەمای ئەو توێژینەوەیەی خوارەوەیە کە لە بواری پشتیوانی و هەستەکاندا ئەنجامدراوە. تەرکیزخستنەسەر ئەمەی کە لە بارودۆخێکی ناخۆشدا چۆن هەست دەکەیت دەبێتەهۆی پێویستبوونێکی زیاتر بە قسەکردن لەبارەی هەستەکانت. لەم توێژینەوەیەدا، ڕاهێنەرانی (ئێف بی ئای) لە ڕاهێنانێکدا بەشدارییان کرد کە تیایدا ڕۆڵی بارمتەی ڕفێنراویان بینی. هەندێکیان پێیان وترا کە تەرکیز بخەنەسەر بارودۆخەکە، ئەوانیتر پێیان وترا تەرکیز بخەنەسەر دۆخی هەستییان و هەندێکی تریان هیچ زانیارییەکیان پێ نەدرا. لەم بارودۆخە پڕ سترێسەدا، تەرکیز خستنەسەر هەستەکانی خود

بووەهۆی هۆشیارییەکی هەستیی زیاتر و ئارەزوویەکی بەهێز بۆ گەڕان بەدوای پشتیوانیی کۆمەڵایەتیدا.

ئەمەش زیاتر هەر لەبەرئەوەیە کە ئەو ژنانەی کە زۆر پەیوەستن بە هەستیانەوە، زۆرجار هەست دەکەن هاوسەرەکانیان زۆر بایەخیان پێ نادەن یان ئەو پشتیوانییە هەستییەیان ناکەن کە پێویستیانە. ئەگەر وا لە کەسەکە بکەیت کە بیر لە هەستەکانی بکاتەوە، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە ناچاری دەکەیت هانا بۆ پشتگیریی تۆ ببات، بکرێتەوە و بدرکێنێت. بۆ پیادەکردنی ئەمە، هەر وا لە کەسەکە بکە کە تەرکیز بخاتەسەر چۆنێتیی هەستکردنی لەبارەی بارودۆخەکەوە نەك بارودۆخەکە خۆی. ئەمە پێویستبوونی بە قسەکردن لەبارەیەوە و دەربڕینی هەست و خەمەکانی زیاد دەکات. لە راستیدا وای لێدەکات پێویستی بە کەسێك بێت بۆئەوەی قسەی لەگەڵ بکات لەبارەی هەر شتێکی نیگەرانیبەخش کە لە ژیانیدا دەگوزەرێت.

بیریشت نەچێ کە هەرگیز نەپاڕێیتەوە. با بزانی کە ئارەزووی زانینت لە فزوڵیتەوە سەرچاوە ناگرێت، بەڵکو لە خەمتەوەیە. پاڕانەوە وەکو کەسێك پیشانت ئەدات کە بایەخ بە زانین دەدات نەك یارمەتیدان.

دواجار، ئەگەر زانیاریی دیاریکراوت لەبارەی شتێکەوە دەوێ کە کردوویەتی، کاتێ گونجاو بوو، سوودێك پێشکەش بکە بۆئەوەی پێت بڵێت. ریگەدان بۆئەوەی ئەوەی لە ناخیدایەتی بەتاڵی بکاتەوە باشە، بەڵام هەموو کاتێ کاریگەر نییە. یارمەتی بەرجەستە پێشکەش بکە بۆ بارودۆخەکەی. ئەگەر شتێکی خراپی کردووە یان تووشی گرفت بووە، با بزانێ کە هەرچیەك هەبە، ئامادەیە یارمەتی بدەیت بە هەر شێوەیەك کە بتوانیت. بە لێکدانی پشتیوانیی هەستی و ئامادەیی بۆ یارمەتییەکی بەرجەستە، ئەوا بۆت دەکرێتەوە.

لە هەندێ حاڵەتدا، ئەگەر شتێکی کردبێت کە مایەی شانازیی نیە بۆی، لەوانەیە دوایین تەگەرە خەمی ئەوەی بێت کە ئەبێ تۆ چۆن بیری لێ بکەیتەوە، بۆیە با بزانێت تۆ حوکمی لەسەر نادەیت و هەموو کەسێك لەو شتانەی کردووە کە ئەو پێی شەرمە یان لێی پەشیمانە. لێرەشدا، کاتێ باشە بۆ هەندێ لەو نهێنییە بچوکانەتی بۆ بدرکێنیت کە تۆش زۆر مایەی شانازی نین بۆت.

ئەگەر هێشتا پێی نەوتوویت، بەڵام نزیك بووەتەوە و تەنیا هاندانێکی پێویستە، ئەوا ئەم تاکتیکەی دواتر یارمەتی دەدات ئاسودەتر بێت بە کرانەوە. ئەمەی وای لێدەکات لەگەڵ ئەوەی کردوویەتی بۆچی کردوویەتی ئاشت بێتەوە و تاکە رێگەیەکیش بۆ کردنی ئەمە، گەیشتنە ئەو ئەنجامەیە کە ئەو پاساو دراوە.

لە وتوێژەکەتدا، بەردەوام بە لە دەربڕینی ئەو جۆرە دەستەواژانەی خوارەوە، دڵنیابەرەوە لەوەی کە هۆکار لە بەرانبەر نەبوونی هۆکاردا بەراورد دەکەن، (ئەلف)"ئەگەر هەستت کردووە کە دەبووایە بیکەیت تەنیا دەتوانی ئەوە بکەیت کە کردووتە، ئەگینا بۆ دەتکرد؟" (ب)" کەس شتێك ناکات ئەگەر پاساوێکی نەبێ، تەنیا خەڵکی شێت شتی وا دەکەن. بەڵام تۆ شێت نیت". (ج)"تۆ ئەمەت کرد چونکە ئەو کاتە دەبووایە ئەمە بکەیت. ئەو کاتە مەعقول بووە، هەر بۆیە کردووتە. تۆ ئەو شتانە دەکەی کە مەعقولن، وانیە؟"

ئەم دەستەواژە سادانە بەرە بەرە بەرگرییەکانی ناهێڵن و سوورانەوە سەلماندنی کردارەکانی دەکات. هەندێ جار راستەوخۆ کاریگەرییان دەبێ، هەندێ جاریش کاتێکی کەم دەخایەنن. بەڵام ئەگەر کەسێك دووبارە و

چەندبارە بەردەوام بێ لە بیستنی ئەو جۆرە دەستەواژانە، ئەوا دەکرێتەوە و تۆش گوێبیستی دانپیانان ئەبیت.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ نهێنییەك یان شتێكی شەخسی پێ بڵێ لەبارەی ئەوەی كە چی لە ژیانی تۆدا دەگوزەرێ. كاتێ كەسێك شتێكمان لەبارەی خۆیەوە پێ دەڵێت، نەك تەنیا لە رووی سایكۆلۆژییەوە هەست بە نزیكایەتی دەكەین، بەڵكو لە رێگەی گێڕانەوەی شتێكی شەخسیی خۆمان هەست بە پێویستیی ئاڵوگۆڕ دەكەین.

+ لەبارەی شتێكی گشتییەوە پرسیار لە بارەی تێڕوانینەكانی بكە. كاتێ پێت ئەڵێ، لەسەر قورسایی بیروباوەڕەكانی مشتومڕ مەكە. ئەگەر تۆ "بەڕێكەوت" هەمان ئەو تێڕوانینانەت هەبوو، ئەمە نزیكایەتیی سایكۆلۆژیت لەگەڵ ئەودا زیاد دەكات.

+ ئەگەر وا بكەیت كەسەكە تەركیز بخاتەسەر هەستەكانی، ئەوا بە شێوەیەكی نائاگایانە ناچاری دەكەی كە داوای پشتگیریت لێ بكات، بكرێتەوە و قسە بكات. بۆ پیادەكردنی ئەمە، وا بكە كەسەكە تەركیز بخاتەسەر چۆنێتی هەستكردنی لەمەڕ بارودۆخەكە نەك بارودۆخەكە خۆی.

+ ئەگەر دەشێت، سوودێك بخەرەڕوو لە بەرانبەر قسەكردنیدا. هەڵڕشتنی ئەوەی لە ناخیدایە باشە، بەڵام هەمیشە كاریگەر نیە.

+ زۆرجار ترسی ئەوەی كە تۆ چۆن لێی دەڕوانیت دەبێتە تەگەرە. لە رێگەی زانینی ئەمەی كە تۆ حوكم نادەیت و ئەمەی كە ئێمە هەموومان ئەو شتانە دەكەین كە مایەی شانازی نین بۆمان، بەسەر ئەم ترسەیدا زاڵ بە.

# (٣٨)

## چۆن دەست و پەنجە لەگەڵ پرسیارە هەستیارەکان (یان پوچەکان)دا نەرم بکەین

وا لە کەسەکە بکە کە دەستبەجێ پاشگەز بێتەوە و هەموو کاتێك هەموو مشتومڕێك ببەرەوە:

دەشێت کوژران لە هونەری باوەڕبەخۆبوونی زارەکیدا ئامرازێکی بەنرخ بێت. زۆرجار ئێمە لە مشتومڕی بێ مانادا گیر دەخۆین و ناچاری وەڵامدانەوەی پرسیاری قوڕ دەبین. لەبارەی ئەم دیالۆگانەوە شت زۆر نوسراوە. بەڵام بەشی زۆری کێشەی پەیوەندیدار بە ئامۆژگاریی نەریتییەوە، ئەوەیە کە وایدادەنێت تۆ دەتوانیت وتوێژێکی زیرەکانە، لۆژیکی و بەمانات لەگەڵ ئەو کەسەدا هەبێت. هۆکاری ئەمەی کە وتوێژەکە گەیشتووەتە ئەم ئاستە، ئەوەیە کە تۆ ناتوانیت ئەمە بکەیت. ئەو پێشنیارەی کە دەڵێت هەناسەیەکی قووڵ هەڵبکێشە و پێی بڵێ کە ڕێز لە هەستەکانی دەگریت و هیتر، ئامۆژگارییەکی خراپە. چونکە کاتێك تۆ لەگەڵ گەمژەیەکدا دەدوێی ئەمە ئەنجامی نیە. لە تیۆرەدا باش دیارە، بەڵام ئەگەر ئەو بایەخی بدایە بە وتوێژێکی هێمن و زیرەکانە و ئاڵوگۆڕی بیروڕا، ئەوا هەر لەسەرەتاوە نەدەکەوتیتە ناو ئەم مشتومڕەوە. ئەو ئاکتیکە

سایکۆلۆژییانەی لێرەدا خراونەتەڕوو دەڵێن هێڵی پەیوەندی چیتر کراوە نیە بۆ بیری ئەقڵانی. لەبری ئەمە، پێویستە تۆ تەکنیکی کاریگەر بەکاربێنی بۆئەوەی بە خێرایی کۆنترۆڵی گفتوگۆکە و بارودۆخەکە بکەیت.

## دوو هەڵەی گەورە کە نزیکەی هەموو کەسێك دەیانکات

١: یەکەمین یاسای مشتومڕ و گفتوگۆی کاریگەر ئەوەیە کە هەرگیزاوهەرگیز نەکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە. لەو چرکەساتەدا کە تۆ دەست دەکەیت بە بەرگریکردن لە خۆت لە بەرانبەر تۆمەتێکدا، دۆڕاویت. ئێستا تۆ لە شەڕێکی قورسدایت. کاتێك تۆ ئەمە دەکەیت، ئەوا ئەوە دەسەلمێنیت کە دەوترێت و لە حاڵەتی پاڵدان بە دیوارەکەوە مشتومڕ دەکەیت.

بە داخەوە ئەمە ئەو شتەیە کە هەر یەك لە ئێمە بە شێوەیەکی غەریزی دەیەوێ بیکات و پێمان وتراوە کە ئەمە بکەین. بەڵام ئەمە هەڵەیە. ئەگەر تا ئێستا کەسێکت بینیبێت کە دەکەوێتە حاڵەتی بەرگرییەوە، نەك تەنیا تاوانبار دەردەکەوێت، بەڵکو لە ڕێگەی کەوتنە حاڵەتێکی بەرگریکردنی بەردەوامەوە، خێرا دەبێتە تورەکەی مشتەکۆڵە.

٢: هەڵە گەورەکەی تر ئەوەیە کە پرەنسیپی کەسەکە قبوڵ دەکەین و لەو ڕوانگەیەوە مشتومڕ دەکەین. بۆ نموونە یەکێك پێت دەڵێت: "پێ ناچێت حاڵت باش بێت. بۆچی باشتر چاودێری خۆت ناکەیت؟". خاڵی دەستپێکی گفتوگۆکەت ئەوەیە کە تۆ حاڵت زۆر باش نیە. ئەمە پرەنسیپێك نیە کە پێویست بکات تۆ لێیەوە دەست پێبکەیت، چونکە ئەو کاتە گرنگ نیە چی دەڵێیت لەبارەی ئەو حاڵەی کە تیایدایت یان تیایدا نیت، یان چۆن چاودێری خۆت دەکەیت، هێشتا لەسەر هێڵی کەموکورتی و ناسودمەندیی دەڕۆیت. بۆ

نموونە ئەگەر بلێیت، "ئەمە لەبەرئەوەیە کە تەواوی شەوی ڕابردوو خەبەر بووم.." ئەو کاتە ئەو دەڵێت "بۆچی بە درێژایی شەوی رابردوو خەبەر بوویت؟ ناتوانیت ئیشەکە تەواو بکەیت؟" ئێستا تۆ لە مشتومڕێکدایت و ناچاریت بەرگری لەخۆت بکەیت.

## چارەسەر

لەبەرئەوەی ئامانجی تۆ ئەوە نیە کە بکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە، ئەو پێویستە بکەویتە حاڵەتی هێرشەوە. بەم شێوەیە دەتوانیت داکۆکی لە خۆت بکەیت بەبێ ئەوەی کە لە حاڵەتی بەرگریدا بیت. کاتێ پرسیارێکت لێکرا کە هەستت کرد بێ مانایە، تۆش بڵێ: "چ وەڵامێك بە دڵی تۆیە؟". کاتێك تۆ ئەم پرسیارە دەکەیت، یەکێك لەم دوو وەڵامەی خوارەوە وەردەگریتەوە. لەوانەیە "نازانم"ێك وەربگریتەوە، حاڵەتێك کە تیایدا دەشێت بە "باشە، ئەگەر تۆ پرسیارت کردووە نازانی چ وەڵامێکت دەوێ، ئەبێ من چۆن بزانم؟"

وەڵامەکەی تر ئەوەیە کە لەوانەیە وەریبگریتەوە و شتێکی دیایکراوە- بەڵام ئێستا تۆ شتێکت دەستکەتووە کە ئیشی پێ بکەیت. تێبینی ئەوەش بکە کە ئەم جارە ئەو بە پشتی نوساو بە دیوارەوە، وەڵامی پرسیارەکانی تۆ دەداتەوە. بۆ نموونە، یەکێك دەڵێت تۆ ئەوەندە پیر نیت کە "-" ئەنجام بدەیت. لەبری وتنی، "بەڵێ، من پیرم..." (کە بەرگریکارانەیە چونکە ئێستا ئەو دەیەوێ پاساوەکانت بناسێتەوە)، وەڵامی دڵخوازی تۆ ئەمەیە "حەز دەکەی تەمەنم چەند بێت؟" با بڵێین ئەو دەڵێت سێ و چوار. وەڵامی تۆ

بریتییە لە "ئەی باشە، سێ و سێ، ئەمە زۆر کەمە؟". ئێستا دەبێت کەسەکە بەرگری لەوە بکات کە وتی لەبری ئەوەی کە تۆ بەرگری لە خۆت بکەیت!

سەرەڕای ئەمەش، کاتێک تۆ پرسیار لە یەکێک دەکەیت کە دیاریکراو بێ لە قسەکانیدا، زۆر قورس دەبێ بۆی کە پاساوی قسەکەی و بیرو باوەڕە پەیوەندیدارەکەی بدات. بۆ نموونە ئێستا ئەو دەبێ پێناسەی جیاوازیی نێوان سێ و سێ و سێ و چوار بکات. کەس ناتوانێ ئەمە بکات. کاتێکیش ئەو وەڵامێک دەدات بە دەستەوە، تۆ بەردەوام دەبیت لەوەی کە زیاتر فشاری بخەیتەسەر لەو ڕووەوە کە بۆچی ئەم هەستەی لا دروست بووە و پرسیاری لێ دەکەیت کە لە قسەکەیدا ڕوون و دیاریکراو بێت.

ستراتیژییەکە لێرەدا ئەوەیە کە پرسیاری لێ بکەیت ڕوونی بکاتەوە کە بۆچی پرەنسیپەکەی ئەو ڕاستە، نەك ئەمەی کە بۆچی وەڵامەکەی تۆ ڕاستە. بەلای هەر کەسێکەوە کە گوێ دەگرێ و سەیر دەکات، ئەو بە شێوەیەکی زۆر ڕەق و مل نەدەر دەردەکەوێت چونکە دەبێ لە بەرانبەر بیروڕاکانیدا بەرگری لە خۆی بکات. لە واقیعیشدا، هەر ئایدیایەك یان باوەڕێک کە ڕوون و وردکراوەتەوە، تەقریبەن هەمیشە وەها دەردەکەوێ کە پوچ بێ کاتێ هەوڵ نەدەی بەرگری لێ بکەیت.

کەواتە کاتێك تۆ پرسیارێکت کرد، مەکەوە حاڵەتی بەرگریکردن و لە پرەنسیپەکەی ئەوەوە مشتومڕ مەکە. پرسیاری ئەوەی لێ بکە کە بۆچی باوەڕی بەوەیە کە دەیڵێ و وابکە قسەلەسەر حاڵەکەی بکات.

## قسەی پڕوپوچ

ئەی ئەو کاتانەی کە کەسەکە شتێکی پڕوپوچ لەبارەی تۆ یان بە تۆ دەڵێت؟ هەر هەوڵێکی ئاسایی بۆ بەرگریکردن لە خۆت وەها دەردەکەوێ کە تۆ پاساو بۆ قسەکە دەهێنیتەوە و بەرەو ئەوە دەچیت کە زۆر هەڵبچیت و بکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە. بیرت نەچێت، تۆ دەتوانی حاڵەتەکە پێچەوانە بکەیتەوە.

## چارەسەر

لە وەڵامی شتێکی پوچدا، بۆ نموونە لە بەرانبەر "تۆ بەبێ من ئەوە نیت" یان "ئەوەی کردت زۆر دەبەنگانە بوو" بڵێ "خۆشت باوەڕ ناکەی کە ئەمە راستە". ئێستا جارێکی تر، پێویستە کەسەکە بەرگری لەوە بکات کە وتوویەتی و تۆ دەتوانی لەبارەی پاساوەکانیەوە مشتومڕی لەگەڵ بکەیت نەك ئەمەی وای لێبکەی لەبارەی پاساوەکانی تۆوە مشتومڕت لەگەڵ بکات.

وەڵامێکی تری گەورە ئەمەیە "بۆچی قسەی وا دەکەی؟" یان "بۆچی کەموکوڕی لە هەموو شتێکدا دەدۆزیەوە؟ بە هیچ شتێك لە ژیانتدا دڵخۆش نیت؟" تێبینی دەکەیت کە هەر تەنیا ئەگەر نەکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە ئەوا ناچاری دەکەیت کە خۆی روون بکاتەوە و هەرگیز پێویست نابێ وشەی "من" دەرببڕیت، چونکە ئەگەر نەیکەیتە مەسەلەی خۆت ئەوا ناتوانێ مشتومڕت لەگەڵ بکات!

## هەموو مشتومڕێك بەلای بەرانبەردا بشكێنەوە

باشە، ئەی ئەگەر مشتومڕەكە بدۆڕێنیت، بەڵگەكان لەلای تۆ نەبن و تەنیا بتەوێ بۆی دەربچیت؟ نیگەران مەبە، ئەم تەكنیكە سایكۆلۆژییە بێ هاوتایە دەستبەجێ ڕزگارت دەكات.

ئەگەر حەز لەو پرسیارە نیە كە لێتكراوە، وەڵامی مەدەرەوە، وەڵامی پرسیارێكی جیاواز بدەرەوە. بۆ ئەم مەبەستەش شتێكی وەكو "لە چ ڕوویەكەوە؟" ، "كتومت مەبەستت چیە؟" بڵێ، ئەمە كەسەكە ناچار دەكات كە پرسیارەكەی بە شێوەیەكی تر دابڕێژێتەوە و تۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دیاریكراوە نوێیە ئەدەیتەوە لەبری پرسیارە بنچینەییەكە بێ ئەوەی خۆشت لێ لادابێت. بۆ نموونە با بڵێین تۆ پرسیارت لێ دەكرێت، "ئەوە چۆنە هەموو كرێكارەكان سكاڵایان لە هەلومەرجەكە هەیە؟" ئەستەمە بتوانیت وەڵامی ئەم پرسیارە بدەیتەوە و بیبەیتەوە. ئەمە وەكو ئەوە وایە پرسیار لە یەكێك بكرێ ئاخۆ هێشتا لە ژنەكەی دەدات. هەر وەڵامێك بێ هەر خراپە. بۆیە پرسیار لە كەسەكە بكە كە پرسیارەكەی ڕوون بكاتەوە و تۆ وەڵامی پرسیارێكی دیاریكراوی ڕوون بدەرەوە. سەیر بكە بزانە دەشێ گۆڕانكارییەكە چۆن بێ:

"كتومت مەبەستت چیە؟"

"ئۆە، من، جۆس و فرێد پێمان وایە كە بێتی وتوویەتی كەس پشوویەكی ئەوەندە درێژی پێ نادرێت بۆ نانی نیوەڕۆ". ئێستا تۆ ناوی سێ كەست بۆ هێنراوە كە لە بارەی كاتی نانی نیوەڕۆ سكاڵا دەكەن لەبری ئەوەی كە وترا هەموو كرێكارەكان سكاڵایان لە هەلومەرجەكە هەیە. ئەم پرسیارە

مامەڵەلەگەڵکردنی زۆر ئاسانتر دەبێت، بەڵام تۆ هێشتا دەتوانی زیاتر بەرتەسکی بکەیتەوە و لەم بارەدا پرسیارکەرەکە لە تۆ زیاتر دەچێتە ناو بابەتەکەوە.

لە وەڵامدا دەتوانی بڵێی"پشووی نانی نیوەڕۆ؟" و بەردەوام بیت. "حەز دەکەن کاتی نانی نیوەڕۆیان چەند بێت؟" لێرەوە بۆت دەردەکەوێ کە هێزی مشتومڕکردنی بە خێرایی لاواز دەبێ. تۆ وەڵامی پرسیارێکی نوێت داوەتەوە، بیخەرە حاڵەتی بەرگریکردنەوە و وای لێبکە بچێتە ناو مەبەستە دیاریکراوەکەوە.

جارێکی تر، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە وەها دەرنەکەویت کە هەوڵ ئەدەیت خۆت لە پرسیارەکە ئەدزیتەوە. ئەمەی خوارەوە تەکنیکێکی ترە بۆئەوەی بە نەرمی تەرکیزی لابدەیت بە بێ ئەوەی بکەویتە حاڵەتی مشتومڕکردن و بۆئەوەی ڕێگەی وتوێژێکی بونیادنەرتر و بەکەڵکتر خۆش بکەیت، ئەمەش هەمووی بەبێ ئەوەی بەرگری بکەیت. ئەگەر ئەو تەکنیکانەی سەرەوە گونجاو نین، ئەوا ئەوەی خوارەوە بەکاربێنە:

دوای ئەوەی پرسیارێکی سەختت لێکرا، بەم شێوەیە وەڵام بدەرەوە، "پێم وایە ئەوەی کە بە راستی مەبەستتە ئەوەیە کە..." (ئینجا پرسیارەکە بگۆڕە). لە خوارەوە پیشان دراوە کە چۆن ئەمە جێبەجێ دەکرێت:

تۆ پێت ئەوترێت، "پێم وانیە تۆ بتوانیت ئەم کۆمپانیایە بەڕێوە ببەیت"، بەم شێوەیە وەڵام بدەرەوە، "پێم وایە لەوەی کە دەیڵێیت مەبەستت ئەوەیە کە ئەگەر بمتوانیایە تێچوونەکان کەم بکەمەوە و داهات زیاد بکەم ئەوا ئیعیترافت پێ دەکردم، وایە؟" ئێستا ئەمە پرسیارەکەی ئەو نەبووە، بەڵام دەلالەت لەو پاڵنەرە دەکات کە لە پشتیەوەیەتی. ئەو ناچارە لەگەڵ پرسیارە

نوێکەتدا کۆک بێت، چونکە هیچ هۆکارێکی تر نابێ پیشانی بدات کە بۆچی ئەم کۆمپانیایەت پێ بەڕێوە ناچێت. ئێستا تۆ ستراتیژییەکەت بۆ زیادکردنی فرۆش روون دەکەیتەوە و هەرگیز ناگەڕێیتەوە بۆ سەر پرسیارە بنچینەییەکە.

تۆ پێت دەوترێت، "پێم وانیە هیچ بایەخ بەم پەیوەندییە بدەیت". تۆ دەڵێیت "پێم وایە لەوەی کە دەیڵێیت مەبەستت ئەوەیە تۆ هەستت بریندار بووە و ئەبێ من بتوانم پیشانتی بدەم کە جارێکی تر ئەمە روونادات‌ەوە". جارێکی تر، ئێستا تۆ شتێکی دیاریکراوت هەیە کە ئیشی لەسەر بکەیت. وەڵامدانەوەی زیرەکانەی پرسیارە موجەرەدەکان تەقریبەن ئەستەمە. بیکە بە شتێکی روون و دیاریکراو ئینجا وەڵام بدەرەوە. با ناچار نەکرێیت کە وەڵامی شتێکی تەمومژاوی بدەیتەوە. تۆ ناتوانی بیبەیتەوە. پرسیارەکە بگۆڕە، بچوکی بکەرەوە بۆ بڕگەی دیاریکراو، ئینجا وەڵام بەرەوە.

با نموونەیەکی تر وەربگرین. تۆ پرسیارت لێ دەکرێت، " چۆن بوو ئەوا بەو شێوەیە فەشەلت هێنا؟" تۆ لە وەڵامدا دەڵێیت " ئەگەر بە راستی لە تۆ تێبگەم، ئەوا حەتمەن مەبەستت ئەوەیە کە بزانیت ئەو هۆکارانە چین کە تۆ لێیان ئاگادار نیت". ئەمە پرسیارەکەی ئەو نیە، بەڵام ئەمەیان وەڵامدانەوەی ئاسانترە.

دواجار، کاتێک تۆ لەژێر لولەی تفەنگەکەدایت و کاتت پێویستە بۆ بیرکردنەوە لە ستراتیژییەکەت، ئەوا "وتوێژ وەستێنەر"ەکان بەکاربێنە. هەندێ دەستەواژە هەن کە کەسەکە تا رادەیەک گێژ دەکەن. بە دەربڕینێکی تر، وا لە گوێگرەکە دەکەن کە بە شێوەیەکی کاتی لە هێڵەکە لا بدات لەکاتێکدا کە مێشکی لە هەوڵ شیکردنەوەی زانیارییەکەدایە. ئەمانە ئەو کاتە بەکاربێنە کە پێویست دەکات گفتوگۆکە بوەستێنیت یان بچیتەوە دۆخی ئاسایی. ئەمانە

کاتێکت پێ ئەدەن بۆ چڕکردنەوەی بیرت لەکاتێکدا کە ئەوانیتر شەمەنەفەری بیرکردنەوەیان ئەوەستێت. کە دەیانخوێنیتەوە، تێبینی ئەوە دەکەیت کە دارشتەی وشەکان تۆزێ نارێکە و وا لە ئەقڵی کەسەکە ئەکات کە بۆ چەند چرکەیەك قفلّ ببێ لەکاتێکدا کە هەوڵی شیکردنەوەی زانیارییەکە دەدات. ئەمە تەکنیکە لە هیپنۆتیزمدا زۆر بەکاردێت بۆ چاندنی بیرۆکە و بۆچوون لە نەستی مرۆڤدا:

"بۆچی پرسیاری شتێکم لێ دەکەی کە خۆت بە دڵنیاییەوە نایزانیت؟"

"ئایا بە راستی بڕوات بەوە هەیە کە پێت وابوو دەیزانی؟"

"تێدەگەم لەوەی کە دەیڵێی، ئەمە وای لێناکات کە راست بێ".

"ئەگەر چاوەڕێی ئەوەت لە من کردبێت کە بڕوام وابێ، ئەوا نەتدەوت"

"پرسیارەکەت ئەوەیە کە پێت وابوو دەبێ، وانیە؟"

"پێت وایە ئەوەی کە دەزانی چیت وت؟"

"ئەرێ بێ ئاگایت لەوەی کە بیرت چووەتەوە؟"

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ هەرگیزا و هەرگیز مەچۆرە دۆخی بەرگریکردنەوە. ئەو دەقەیەی کە هەوڵ ئەدەی بەرگری لە خۆت بکەیت ئەوا دۆڕاندووتە.

+ بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پرەنسیپی کەسەکە قبوڵ مەکە ئەگینا لەوانەیە لە زەرەرت بشکێتەوە. لەبری ئەمە، توانا بەدەست بهێنە و پرسیاری لێ بکە، بۆ روونکردنەوەی ئەو بڕوایەی کە پێی گەیشتووە.

+ با ناچاری وەڵامدانەوەی پرسیاری ئاڵۆز نەکرێیت. ناتوانی بیبەیتەوە. پرسیارەکە بگۆڕە، بچوکی بکەرەوە بۆ برگەی دیاریکراو، ئینجا وەڵام بدەرەوە.

+ ئەگەر بە ڕاستی خەریکە بیدۆڕێنیت، هێزی هیپنۆتیزم بەکاربێنە بۆ بەدەستهێنانی کاتێ بۆ بیرکردنەوە و دانانی ستراتیژی.

## (٣٩)

# تەنیا بۆ دایکان و باوکان

## وا لە منداڵەکەت بکە بە شێوازێکی دروست رەفتار بکات، دەستبەجێ!

ئەم تەکنیکانە پیشانت دەدەن کە چۆن وا لە منداڵەکەت بکەیت هاوکاریت بکات کاتێک لێهاتوویی باوکایەتی یان دایکایەتیت بە راستی لەژێر تاقیکردنەوەدایە. لێرەدا پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت کە زۆرجار بزێوی و کێشە رەفتارییەکانی تر رەگیان لە هۆکارە فسیۆلۆجییەکاندایە نەک سایکۆلۆجییەکان. ئەو خواردنانەی کە کافین، شەکر یان هەر ماددەیەک دەگرنەخۆ کە لەوانەیە منداڵەکەت پێی هەستیار بێت (تەنانەت شتێک کە بە رواڵەتیش بێ زیان بێت وەکو گەنم، برنج یان شیر) دەتوانێ ناهاوسەنگییەکی جددی دروست بکات. بیرت نەچێ کە ئەو منداڵەی بچوکانەی کە تەنانەت چەند قومێك کۆلا دەخۆنەوە لەوانەیە وەکو ئەو پێگەیشتووانە کاردانەوەیان هەبێت کە دوو یان سێ قوتو دەخۆنەوە. تەنانەت دەشێ کاریگەرترین شارەزاییەتییەکانی دایکایەتی یان باوکایەتی بێ ئەنجام بن ئەگەر منداڵەکەت نەتوانێ هۆشی لێت بێ لەبەرئەوەی بەسەر دیوارەکەدا باز دەدات. هەرگیز هێزی بەرنامەی خۆراکی لە رەفتاری منداڵەکەتدا فەرامۆش مەکە.

لە جەوهەردا دوو بڕگە هەن بۆ بەدەستهێنانی هاوکاری لە منداڵەکەتەوە، یان هەر لەبەر ئەم هۆکارە، لە پێگەیشتووانەوە. ئەوان هەستی کۆنترۆڵ و بەکارهێنانی بەڵگەی هەستی، پێ دەبەخشن. ئەمەی خوارەوە نموونەیەکە بۆ ئەمەی کە چۆن هەردووکی ئەمانە دەتوانن بە جیا یان بە یەکەوە پیادە ببن.

چۆن وا بە منداڵەکەت دەکەیت گوێت لێ بگرێت؟ چ ئەوەی کێشەی خەوتن بێت یان ئەوە بێت کە نایەوێ جل لەبەر بکات، ئەم تەکنیکە زۆر کاریگەر دەبێت. ئیختیارێکی پێ بدە. بە پێدانی ئیختیارێك کە دەلالەتە لە هاوکاری، وای لێبکە کە لایەنێکی چالاکی پرۆسەکە بێت. بۆ نموونە لەبری ئەوە کە بە منداڵەکە بڵێیت "تکایە لەسەر مێزەکە دادەنیشی بۆ نان خواردن؟" بڵێ "دەتەوێ لەسەر کورسی لە بەرانبەر تەلەڤزیۆن دابنیشیت یان لەسەر مێزەکەوە بڕوانیتە دەرەوەی پەنجەرەکە؟". ئەگەر تۆ وەهمی کۆنترۆڵی پێ بدەیت، ئەوا ئامادەییەکی زیاتری دەبێ بۆ هاوکاری و ئەو کاتەی کە پابەندیش بوو بەمە ئەوا بەردەوامی پێ دەدات.

ئەمە چەندە بۆ منداڵان راستە، بۆ پێگەیشتووانیش هەروایە. توێژینەوەکان پیشانمان دەدەن کە ئەو زیندانییانەی دەتوانن کەمێك کۆنترۆڵیان بەسەر ژینگەکانیاندا هەیە- بە توانینی گواستنەوەی کەل و پەل، لەبەردەستبوونی سێتی تەلەڤزیۆن و کوژاندنەوە و هەڵکردنی گڵۆپەکان- کەمتر تووشی دڵتەنگی و کەمتر کرداری کاری تێکدەرانە دەکەن. توێژینەوەکانی ئەم بوارە بە هەمان شێوە دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە ئەو کرێکارانەی سەربەستییان پێدراوە لە راپەڕاندنی ئەرکەکان و بڕیاردان، ئەوا مەعنەویاتیان باشترە.

خەڵکی، بەهەمان شێوە منداڵانیش، پێویستیان بەوەیە کە بڕوایان وابێت جۆرە کۆنترۆڵێکی بەسەر ژیانی خۆیاندا هەیە. ئەگەرنا، لەوانەیە ئەمە

سەربکێشێت بۆ ئەوەی کە پێی دەوترێت "دەستەوەستانی لە ڕێگەی فێربوونەوە"، کە بریتییە لە بۆچوونی کەسێک لەمەڕ ئەوەی کە کۆنترۆڵی نییە بەسەر ڕووداوە خراپە دووپاتبووەوەکان یان تەنانەت بەسەر ڕووداوە ڕۆتینییەکانی ژیانیدا. دەشێت ئەمە ببێتەهۆی ڕەفتاری شێواو و کێشەی سایکۆلۆژی. پێویستە لێرەدا بڵێین کە بەخشینی سەربەستییەکی زۆر بە منداڵ، بەبێ سنووری گونجاو، بە هەمان شێوە لەوانەیە کێشەی پەیوەندیدار بە دیسپلینی لێ بکەوێتەوە. منداڵ پێویستی بە سنووربەندی هەیە و ئەوەندەی بتوانێ بەرەو قووڵایی دەڕوات تا پێی دەگات. بە دانەنانی سنووربەندیی گونجاو، ڕەفتاری منداڵ دەگاتە ڕێژەی چاوەڕواننەکراو تا ئەوەی کە ڕووبەڕووی بەرەنگاری دەبێتەوە.

بڕگەکەی تر ئەوەیە کە هەوڵ نەدەیت بە لۆژیک منداڵ بجوڵێنیت. چۆن وای لێدەکەیت کە ئەوە ئەنجام بدات کە بە باشترین شێوە لە قازانجیەتی؟ حەقیقەتە سارد و سەختەکان تەرجەمە بکە بۆ شتێك کە کاریگەری لەسەر واقیعەکەی دادەنێت. بۆ نموونە ئەگەر بتەوێ ددانەکانی بشوات، ئەگەر پێی بڵێی ئەمە نەکات ئەوا ددانەکانی کلۆر دەبن ئەوا بێ مانایە. لەبری ئەمە، پێی بڵێ کە ئێمە بۆئەوەی بتوانین چێژ لەو خواردنە وەربگرین کە دەیخۆین، ددانەکانمان دەشۆین. ئەو هیچ باوەڕ و بیرۆکەیەکی لەبارەی کلۆربوونەوە نییە، بەڵام بە دڵنیاییەوە بۆ خواردنی بەتام هەیەتی.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کێشە ڕەفتارییەکان زۆرجار ڕەگیان لە هۆکارە فسیۆلۆجییەکاندایە، نەك سایکۆلۆجییەکان. ئەو خواردنانەی کە کافین، شەکر یان هەر ماددەیەکی تری

تێدایە کە منداڵەکەت پێی هەستیار بێت ئەوا دەتوانێ ناهاوسەنگییەکی سایکۆلۆجیی بەرچاو دروست بکات.

+ هەستێکی کۆنترۆڵ بەسەر ئەوەی کە لە ژیانیدا روو دەدات بدە بە منداڵەکەت. ئەگەر تۆ وەهمی کۆنترۆڵی پێ بدەیت، ئەوا ئامادەیی بۆ هاوکاری زیاتر دەبێ، هەر کە خۆشی پابەند کرد ئەوا بەردەوام دەبێ.

+ بەڵگەی پەیوەندیدار بە هەست، بەکاربهێنە. حەقیقەتە سارد و رەقەکان بکە بە شتێك کار دەکاتەسەر واقیعەکەی.

# له نزیکەی هەموو دەستدرێژییەکی فیزیکی یان سێکسی قوتار ببە

# ژیانێکی زیرەکانەتر بۆ ژنان و پیاوان

له هەموو تاکتیکەکانی ئەم کتێبەدا، لەوانەیە ئەمەیان نەک تەنیا رێزگرتن لە خۆت و تەندروستی ئەقڵیت رزگار بکات، بەڵکو تەنانەت ژیانت بپارێزێت. بۆ تێگەیشتن لە داینامیکەکان و پیادەکردنی تەکنیکە سایکۆلۆژییەکان، ئێمە ئەم هێرشانە دابەش دەکەین بۆدوو دەستەواژە: دەستدرێژیی سێکسی و دەستدرێژییە جەستەییەکان.

## خاڵی هێز

ئەگەر هێرشکەرەکە تەنیا شتەکانی تۆی بوێ– پارەکەت، کیسەباخەڵت، جانتاکەت، خشڵەکەت، یان هەر شتێك جگەلە خۆت، بیدەیە! هەر کام لەم شتانە دەکرێ شوێنیان پڕ بکرێتەوە...بەڵام شوێنی تۆ نا. ئەگەر ئەو تەنیا "شتەکان"ی بوێت ئەوا تۆ خۆشبەختیت.

دەستدرێژییە سێکسییەکان: ئەم تەکنیکانە لە خوارەوەڕا بۆ سەرەوە ریزبەندی بکە.

تکایە تێبینی ئەوە بکە کە هیچ تەکنیکێك شێوازێکی بێ هەڵەی نیە کە هەموو کاتێك لە هەموو بارودۆخێکدا کاریگەر بێت. پێویستە بارودۆخەکە هەڵبسەنگێنیت و لەو کاتەدا هەرچیەکت بەلاوە بەجێیە بیکەیت. ئەمەی خوارەوە چەند ئیختیارێك و چەند بیرۆکەیەکت ئەخاتە بەردەم کە لەوانەیە کاریگەر بن، بەڵام بۆ زانیاریی زیاتر پێشنیار دەکەین پەیوەندی بکەیت بە سەنتەری نەهێشتنی تاوان.

١- لەو بارودۆخانەدا کە تۆ و ئەو یەکتری دەناسن- چ ئەوەی کە پەیوەندییەکتان لەگەڵ یەکتریدا هەبێ یان پێشتر یەکترتان بینیبێت- وا خۆت نیشان بدە کە بایەخ بەو شتە ئەدەیت کە کەسەکە دەیکات. لە بارودۆخێکی لاقەکردنی هەوڵ بۆ دراودا تاکە ئامانجی تۆ ئەوەیە کە دەرباز ببیت بەر لەوەی ئازار بدرێیت. ئەمەش بە باشترین شێوە جێبەجێ دەبێت کە هێرشکەرەکەت پێی وابێت نیازت نیە رابکەی. بۆیە ئەگەر ئاستێکی بچوکی سۆز پیشان بدەیت، لەوانەیە ئەو، لە بەرزترین ئاستی وروژانیدا نیازەکانی تۆ وەکو راستگۆیەك لێکبداتەوە. پاشان کاتێك لاوازە یان دەرفەتی لێ ئەبینیت، بریندار بکە یان رابکە. بیرت نەچێ کە ئەگەر پێی وابێ تۆ بەشدارێکی ئارەزوومەندیت ئەوا کەمتر شەڕانگێزانە و جیاوازتر دەردەکەوێت. ئەمە کۆنترۆڵت بەسەر بارودۆخەکەتدا پێ دەبەخشێت.

هەندێ جار، خەڵکی ئەو هەڵەیەی کە دەیکەن ئەوەیە کە لە سەرەتادا چ بە شێوەی زارەکی یان فیزیکی یان هەردووکی، بەرەنگاری دەکەن. بەرەنگاری غەریزەکەت بکە بۆ بەرگریکردن لە خۆت. ئەگەر بەرگریکار نەبیت، ئەوا ئەو

ئەوەندە توندوتیژ نابێت و زۆر لەسەرخۆتر و بێباکتر دەجولێت و ڕێگەی ڕۆیشتنت دەکاتەوە.

بیرت نەچێت کە دەبێ یەکەم تاکتیکت بۆ ڕاکردن بێت، بەڵام ئەگەر نەتوانیت، با وابزانێ کە ئەمە ئەو شتەیە کە دەتەوێ. هەندێ لەو لاقەکارانەی کە قوربانییەکە دەناسن، بڕوایان وایە کە ئەم کەسەیە شتەکەی دەوێ، بۆیە پێویست ناکات ئەوەندە ڕەزامەندبەخش بێت. هەر کە گەیشتە ئەو بڕوایەی کە ناتەوێ ڕابکەیت، ئەوا سست دەبێ و ئەو کاتەش کە گەیشتە ئەم ئاستە، بجولێ.

سەرەڕای هەندێ ئاماژەی بچوك بۆ پەیوەندیکردنی جەستەیی، پێشبکەنە. بەڵێ، پێبکەنە، زۆرجاری تر لەم کتێبەدا باسی هێزی پێکەنینمان کردووە. ئەمە ئاماژەیەکی جیهانییە کە پیشانی دەدات تۆ ئاسودەیت و بارودۆخەکە قبوڵ دەکەیت. با خەندەیەکی گەورە و فراوان ببینێت.

پەیوەست بەوەی کە تۆ چەندە ئەو کەسە دەناسیت، لەوانەیە پێویستت بەوە بێت کە زەمینە بۆ "بزوێنەرێکی مەعقول" خۆش بکەیت لەبارەی ئەوەی کە تۆ دەتەوێ سێکس لەگەڵ ئەو کەسەدا بکەیت. ئەگەر تۆ بایی پێویست قەناعەتهێنەر بیت، ئەوا دەتوانی قەناعەت بەویش بێنیت، لەبارەی ئەوەی کە دەبێ شتێکی کامڵ بێت و ئەمەی کە تۆ دەتەوێ شوێنەکە بگۆڕیت- شوێنێك کە ڕۆمانسیتر بێت.

ئەگەر هێرشکەرەکەت نەناسیت، ئەوا هێشتا دەتوانیت هەوڵ بدەیت "قەناعەت"ی پێ بێنیت. گریمان تۆ دەتوانی لەسەر جۆرە دیالۆگێك بەردەوام بیت، پێویستە پێی بڵێیت کە ئەمە کتومت خەیاڵی تۆیە و دەتەوێ کردارەکە

شتێکی کاملی لێ دەربچێت. پێ بلێ کە چی بکەیت- وەکو راکێشان، دانانی شێرتەکەت. ئەگەر لەم بارەدا کۆك بێت، ئەوا کۆنترۆڵی بارودۆخەکەت کردووە. پاشان هەر شتێك کە پێویستە بیکە بۆئەوەی کە لێی بدەیت یان/و رابکەیت.
تێبینی: پێویستە ئاگادار بیت کە ئەگەر دەستدرێژییەکە بەردەوام بێت، لەوانەیە ئەم تاکتیکە لە دادگا لەدژی تۆ بەکاربهێنرێتەوە. لەوانەیە پارێزەرەکە "ئارەزووی ئاشکرا"ی تۆ وەکو نیشانەیەك بۆئەوەی کە تۆ ویستووتە شتەکە رووبدات، بەکاربهێنێتەوە.

٢- هەوڵ بدە هێرشکەرەکە هێور بکەیتەوە و قەناعەتی پێ بهێنیت کە دەستدرێژییەکە نەکات. هەندێ ژن تەنیا بە وتنی "بوەستە" بە هێرشکەرەکەیان، سەرکەوتوو بوون. بۆئەوەی ئەمە کاریگەر بێت، ئەوا پێویستە ژنەکە بە باوەڕبەخۆبوون و دڵنیاییەوە بدوێت. پێویستە راشکاوانە و روون قسە بکەیت. "نا! هەر ئێستا بوەستە".

٣- ئەگەر لە ماڵەوەیت، پێی بڵێ کە ئێستە یەکێك دەگەڕێتەوە. ئەگەر لە شوێنێکی گشتیت، هاوار بکە، بقیژێنە و هەوڵ بدە جۆرێك لە پشێوی بنێیتەوە.
٤- دەشێ هێرشکەرەکە سارد بکەیتەوە لە رێگەی ئەوەی کە: قێز بکاتەوە، بە رشانەوەت، میزکردنت، ئاخك کردنت و هیتر: وتنی ئەمەی کە نەخۆشیت یان ئایدزت هەیە، شێتیت یان نەخۆشی دەروونیت هەیە.

٥- بەرگری لەخۆکردنی جەستەیی. ئەگەر بڕیاری شەڕتدا، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە لەوە ناترسیت زیانێکی سەخت بە هێرشکەرەکە بگەیەنیت. لەو شوێنەی بە کە دەیئێشێت. چاوەکان، گونەکان، قوڕگ و لوت بەتایبەت ناسکن. ئەگەر هەستت کرد کە بە بەرگریکردن لە خۆت برینداردەبی و ئازارت پێدەگات، ئەوا هەست بە تاوان مەکە. ئامانجی سەرەنجامت مانەوەیە لە ژیاندا.

ئەو قوربانییەی کە دەست ناکاتەوە نابێ هەست بە شەرمەزاری یان تاوان بکات- هەندێ جار ئەمە زیرەکانەترین کردارە.

## خاڵی هێز

ئەگەر هێرشکەرەکەت دەیەوێ بتبات بۆ شوێنێك، ئەوا هەر شتێك کە دەتوانیت بیکە بۆ ئەوەی لەگەڵیا نەچیت. توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە هەر کە سواری ئۆتۆمبێلی کردیت یان لەو شوێنەی کە لێیت دووری خستیتەوە، ئەوا ئەگەر زیان پێگەیشتنت بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەبێ. شەق، قیژاندن، دەست وەشاندن، هەر شتێك کە پێویستە بیکە بۆئەوەی لەو شوێنەی کە لێیت دوور نەخرێیتەوە. باشترین بەرگری، پەلامارێکی زیرەکانەیە. ئەگەر نەکەویتە حاڵەتی لەو جۆرەوە، ئەوا پێویست ناکات نیگەرانی ئەوە بیت کە چۆن لێیان بێیتە دەرەوە. زیرەك بە و وریایی بەکاربێنە. قەت نازانیت مامەڵە لەگەڵ کێدا دەکەیت!

## دەستدرێژییە جەستەییەکان: بۆ پیاوان و ژنان

ئەگەر تۆ سۆراخی ئەم تاکتیکانە بکەیت، ئەوا دەتوانیت لە نزیکەی هەموو دەستدرێژییەکی جەستەیی بێیتە دەرەوە. تاکە ئامانجت بریتییە لە هاتنەدەرەوە لە بارودۆخەکە بەبێ برینداربوون. ئەوە کردارێکی زیرەکانەیە کە بە هەستێکی بریندارەوە قوتار بیت نەك روخسارێکی بریندار.

١- باشە، کەسێك شتێکی بەرانبەر تۆ کرد کە تۆ دەستخۆشی لێ ناکەیت. لە سەردەمێکدا کە زۆرێك لە خەڵکی بە چەك و تێڕوانینێکی سەربەخۆوە بەو ناوەدا رەت دەبن، پێویستە وریا بیت. با یەکەم جار قسەیەکی ژیرانە بکەین.

ئەگەر کەسێك پێی خستە سەر پێت، قسەی پێ بڕیت، شانیدا لە شانت، هەرچیەك بێت..وازی لێبێنە! ئایا بە مەبەستێك ئەمەی کرد لەبەرئەوەی بەدوای شەڕدا دەگەڕا؟ ئایا ڕێکەوت بوو؟ ئایا کەیفی پێت نایەت و دەیەوێ پیشانتی بدات کە لە تۆ گەورەتر و بەهێزترە؟ ئایا دەیەوێ شتێك لە بەرانبەر خۆی، تۆ یان کەسێکی تردا بسەلمێنێت؟ تۆ هەمیشە نازانیت و لە هەمووی گرنگتر، کێ بایەخ بەمە دەدات؟ ئەگەر دەتوانیت بۆی دەربچیت، بۆی دەرچوو.

٢- ئەگەر ئەمە لەگەڵ کەسێکدا ڕوودەدات کە تۆی دەیناسیت و بە قسە بەیەکتر وتن دەست پێدەکات، ئەوا لێرەدا لە داینامیکەکان تێبگە. کەسەکە لەبەرئەوە بەم شێوەیە مامەڵەت لەگەڵدا دەکات چونکە وای لێدەکات هەست بە بەهێزی بکات. بۆ سارکردنەوەی توڕەییەکەی، دان بە "توانا و هێزەکەی"دا بنێ. بۆ ئەم مەبەستە، تەنیا بڵێ، "تۆ ڕاست دەکەی، بمبوورە". پاشان لە بارودۆخەکە وەرە دەرەوە.

٣- ئەگەر ئەمەی سەرەوە بایی پێویست خێرا ئەنجام نادات بەدەستەوە، دەتوانی ئەم تاکتیکە بەکاربێنیت. لە کەسە زیاتر توڕە بە لە خۆت. ئەو لەبەر ئەوە هاوارت بەسەردا دەکات چونکە دەیەوێ هەمان هەستی ئەوت لا دروست ببێت: توڕە، بریندار، نائومێد و بچوك. بۆیە ئەگەر وای لێبکەیت بڕوای وابێت کە هەستێکی خراپتر لەوت هەیە، ئەوا بە هات و هاوار هیچ دەستکەوتێکی تری نابێ. کاتێك تۆ بە شێوەیەکی زارەکی سەرچنگی خۆت ئەدەیت، ئەوا هیچ پاڵنەرێکی ڕاستەقینەی نابێ بۆ ئازاردانت بە شێوەیەکی جەستەیی، چونکە خۆبینییەکەی پارسەنگ دراوەتەوە.

٤- پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت "قەت دەمەقاڵێ لە کەسێکدا مەکە کە لە تۆ شێتترە". هەر شتێك کە دەتوانی بیکە بۆئەوەی پێی وابێت سەرشێتی.

بقیژێنە، هاوار بکە، قسە لەگەڵ خەڵکی نادیاردا بکە، هەرچییەکی تر. با پێت بڵێم بۆچی ئەم تەکنیکە کاریگەرە. ئەو لەبەرئەوە شەڕ بە تۆ دەفرۆشێ چونکە پێی وایە براوە دەبێ. گرنگ نیە چەندە تورە دەبین، ئێمە بە دەگمەن شەڕ لەگەڵ کەسێکدا دەکەین کە دەزانین دەتوانێ ئاسمانمان بە ملەوەنی پیشان بدات. ئەگەر تۆ ئەوە بکەیت کە چاوەڕێی ناکات، ئەوا کەسەکە دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە تۆ پێشبینی نەکراویت، هەموو شتێکت لە توانادایە و لەوانەشە لە راستیدا مایەی هەڕەشە بیت. ئەو چیتر بەسەر بارودۆخەکەدا زاڵ نیە و سەرەنجام ئەوەندە هەست بە بەهێزی ناکات.

٥- ئەگەر ئەمەش ئەنجامی نیە، یەکەم جار تۆ دەست بوەشێنە و قایم دەست بوەشێنە. شەڕ دەست پێ مەکە، بەڵام ئەگەر چارت نەبوو، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە تەواوی بکەیت. لەو شوێنەی بدە کە دەیئێشێنێت. بەتایبەت چاوەکان ، گونەکان، قورگ و لوت ناسکن.

## چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

### دەستدرێژییە سێکسییەکان

+ لە سەرەتادا بەرەنگاری بکە لەبەرانبەر نیازی بەرگری لە خۆکردنت چ بە شێوەی زارەکی بێت یان جەستەیی.

+ هەوڵ بدە کە هێرشکەرەکەت ئارام بکەیتەوە و قەناعەتی پێ بێنیت کە دەستدرێژییەکە نەکات.

+ ئەگەر لە ماڵەوەیت، پێی بڵێ کە کەسێکتان بە زوویی ئەگەڕێتەوە. ئەگەر لە شوێنێکی گشتیت، هاوار بکە، بقیژێنە یان جۆرە پشێوییەکی تر دروست بکە.

+ لەوانەیە بتوانیت هێرشکەرەکە سارد بکەیتەوە ئەگەر وابکەیت کە: قیژ بکاتەوە، بە رشانەوەت، میزکردنت، ئاخک کردنت و هیتر: وتنی ئەمەی کە نەخۆشیت یان ئایدزت هەیە، شێتیت یان نەخۆشی دەروونیت هەیە.

+ بەرگری لە خۆکردنی فیزیکی. لەو شوێنەی بدە کە دەیئێشێنێت. بەتایبەت چاوەکان ، گونەکان، قورگ و لوت ناسکن.

## دەستدرێژییە فیزیکییەکان

+ بۆ سارکردنەوەی تورەییەکەی، دان بە "توانا و هێزەکەی"دا بنێ. بۆ ئەم مەبەستە، تەنیا بڵێ، "تۆ راست دەکەی، بمبوورە". پاشان لە بارودۆخەکە وەرە دەرەوە.

+ لە کەسە زیاتر تورە بە لە خۆت و هاندەرە "نائاگایانە"ەکەی بۆ بەکاربردنی فیزیکی لەناوببە.

+ ئێمە لەو کەسانە دوور دەکەوینەوە کە لە ئێمە سەرشێتترن. بەشێوەیەکی پێشبینی نەکراو رەفتار بکە.

+ ئەگەر هیچ شتێکی تر ئەنجامی نیە، کرداری بە. یەکەم جار دەست بوەشێنە و زۆر توند دەست بوەشێنە. لەو شوێنەی بدە کە ئازاری هەیە. بەتایبەت چاوەکان ، گونەکان، قورگ و لوت ناسکن.

## دەرەنجام

ئەم کتێبە چارەسەری سایکۆلۆژی دەخاتەڕوو بۆ ڕاستکردنەوەی کێشەکان، نەك کەسەکان. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خۆتت لە پەیوەندییەکی بەکاربەرانەدا بینییەوە، ئەم کتێبە بە دڵنیاییەوە یارمەتیت دەدات تا بارودۆخە زیانبەخشەکە کۆنترۆڵ بکەیت بەڵام موخاتەبەی پرسە گەورەترەکە ناکات کە بریتییە لەوەی بۆچی تۆ لەم پەیوەندییەدایت. ئەگەر خەڵکی بەکارت دەهێنن ئەوا ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات تا بیانخوێنیتەوە، بەڵام یارمەتیت نادات تا بە شێوازێکی باشتر هەڵیانبژێریت. سەرەڕای ئەمە، ئەگەر تۆ بەبێ بیرکردنەوە هەنگاو بنێیت و پێویستت بە کەسێك بێ کە بتبورێ، ئەوا ئەم کتێبە بە هەمان شێوە یارمەتیت دەدات کە ببوردرێیت. بەڵام ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی بەردەوام داوای لێبووردن بکەیت لە بەرانبەر ئەو شتانەی کە کردووتن، بەڵام یارمەتیت نادات تا زیاتر بیر بکەیتەوە لەبارەی ئاڵۆزکاوییەکانی ئەمەی کە تۆ چی دەکەیت، چی دەڵێیت و ئەمە چۆن دەشێ ئازار بە کەسێ بگەیەنێت.

ئەگەر تۆ خۆت لە بەرانبەر دۆستێك یان هاوکارێکی ئیرەیی بەر دا بینییەوە، دەتوانی بە تاکە تەکنیکێکی سایکۆلۆژی ئیرەییەکە نەهێڵیت کە هەمووی نزیکەی سی چرکە دەخایەنێت. بەڵام یارمەتیت نادات تا پەیوەندییەکە هەڵبسەنگێنیتەوە یان ڕەگوڕیشەی ئیرەیی ئەو دۆستەت بپشکنی.

ئەمە وەکو هیچ کتێبێکی پێگەیاندنی تر نیە، چونکە ئەمە ژیان بەبێ هەوڵێکی زۆر، ئاسان دەکات. تۆ تەنیا تەکنیکە سایکۆلۆژییەکە پیادە دەکەیت و کێشەکە چارەسەر دەبێ. بەڵام ئەگەر تۆ خۆتت لەم بارودۆخە سەختانەدا دۆزیەوە، من هانت دەدەم تا نزیکتر لە ئیختیارەکانت بڕوانیت لە ژیاندا.

لە کۆکردنەوەی ئەم تاکتیکانەدا، بە بەکارهێنانی پێوەری "چاکەیەکی زیاتر بۆ هەمووان"، هەموو هەوڵێك خراوەتەکار بۆ بەرقەرارکردنی دۆخێکی ئەخلاقی.

بۆ نموونە، لەوانەیە درۆکردن بۆ پارێزگاری لە شەرمەزاربوون یان برینداربوونی هەستەکان، سوودی بۆ هەمووان هەیە. هەروەها بەکارهێنانی فریودان پەسەندە ئەگەر لە زیان پێگەیشتن یان بەکاربردن بتپارێزێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەمانە هەمیشە پرسی رەش و سپی نین، بۆیە جێگای خۆیەتی دەستخۆشی لە هاورێم رابی هێنری هاریس بکەم لەبەرانبەر یارمەتیدانی بۆ روونکردنەوەی هەندێ خاڵی ئەخلاقیی دیاریکراو. بەڵام تکایە تێبینی ئەوە بکە کە ئەم تەکنیکانە لە ژێریی هاریس-ەوە سەرچاوەیان نەگرتووە بەڵکو شرۆڤەی کاریگەری ئەو دەگرنەخۆ.

تێبینی ئەوە دەکەیت کە هەستێکی باشتر لەبارەی خۆت و ژیان بە گشتی دروست دەبێ. ئەمەش لەبەرئەوەیە چونکە بەشی زۆری نائومێدی و پشێویی ناوەوەمان لەوەوە دێت کە ناتوانین بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ خەڵکی و بارودۆخ و ململانێ سەختەکان بکەین. بۆئەوەی دەست بکەی بە پیادەکردنی ئەم تەکنیکانە، دەرگای نوێ بە رووی تۆدا دەکرێنەوە لەکاتێکدا کە هەستێکی بەرزتر بەدەست دەهێنیت لەبارەی ئەوەی کە تۆ کێیت و توانای چیت هەیە. ئەم وێنا خودییە تازەبووەوەت دەتوانێ یارمەتیت بدات بۆ لەقالبدانی ئایندەت بەو شکڵەی خۆت ئەتەوێ. لەبری بوون بە قوربانیی هەڵبەز و دابەزەکان، تۆ دەتوانیت چارەنوست ئاراستە بکەیت و سوود لە گەورەترین دیاریی ژیان، ئیرادەی ئازاد، وەربگریت.

ئەم کتێبە بۆ ئەوە نووسراوە کە هەستێکی بەهێزی و کۆنترۆڵ بەسەر ژیانتدا، پێ ببەخشێت. بەڵام لەگەڵ ئەم کۆنترۆڵەدا، دەرفەتێکی ناوازە دێتە ئاراوە.

ئەگەر بهێڵیت، زەمینەت بۆ خۆش دەکات تا بەو شێوازانەی تر سوود وەربگریت کە لە ژیانتدا رووبەڕوویان نەئەبوویتەوە. کاتێک شتەکان لە ژیانی

ئێمەدا بە باشی بەڕێوە ناچن، دەشێ درێژکردنی دەستی یارمەتی بۆ ئەوانیتر سەخت بێت. کاتێک زاڵیت، ئەوا دەستکەوتی زیاتر هەیە و هەستێکی بێ وێنەت هەیە لەبارەی خۆت و ژیانتەوە. تواناپێدانی ئەوانیتر، زەمینەت بۆ خۆش دەکات تا گەشەی کەسیت بگەیەنیتە ئاستێکی نوێ.

شادی لە ژیانی نوێت ببینە.




لێرەدا دەچیتە ناو جیهانێکەوە کە تیایدا سایکۆلۆژیا زاڵە، هۆنینەوەی فێڵ، گۆڕینی ئەقڵی کەسێك یان گۆڕینی بارودۆخەکان کورت دەکرێنەوە بۆ یاسایەکی ئاسان بۆ پیادە کردن– واتە زنجیرەیەك تەکنیك و تاکتیکی ئاسان.

تۆ دەتوانیت تەواوترین و پێشکەوتووترین ستراتیژی سایکۆلۆژی بەکاربهێنیت بۆ گۆڕینی ئەقڵت، بۆ گەورەترین چەکت. لە هەمووی خۆشتر، نابێت وەها بزانیت کە ئێمە باسی ئەو فێڵانە دەکەین کە هەندێ جار کاریگەرییان لەسەر هەندێ کەس هەیە. ئەم کتێبە تەنیا ئەو تاکتیکە سایکۆلۆژییە دیاریکراوانە لەخۆ دەگرێت کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆییەوە دەکەن کە وات لێدەکەن لە هەر کەسێك، لە هەر شوێنێك و لە هەر کاتێکدا، زیتەڵتر، هۆشیارتر و لێهاتووتر بیت. ئەمانە تاکتیکی زیرەکانەن لەسەر بنەمای پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو و دەکرێ لە هەر بارودۆخێکدا پیادە بکرێن. وێنای ئەوە بکە کە ژیان چەندە ئاسان دەبێت کە بتوانی پێشبینی و کۆنترۆڵی دەرەنجامی هەر رووبەڕووبوونەوەیەك بکەیت و لەبری چاوەڕێی ئەوە بیت کە بزانیت چی روو دەدات، تۆ تاکتیکە سایکۆلۆژییە خێرا و کاریگەرە سەلمێنراوەکانت پیادە کردووە بۆ بەدەستهێنانی هەماهەنگیی تەواو لە هەموو خەڵکی و لە هەر بارودۆخێکدا بێت.



لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (4000) دینار